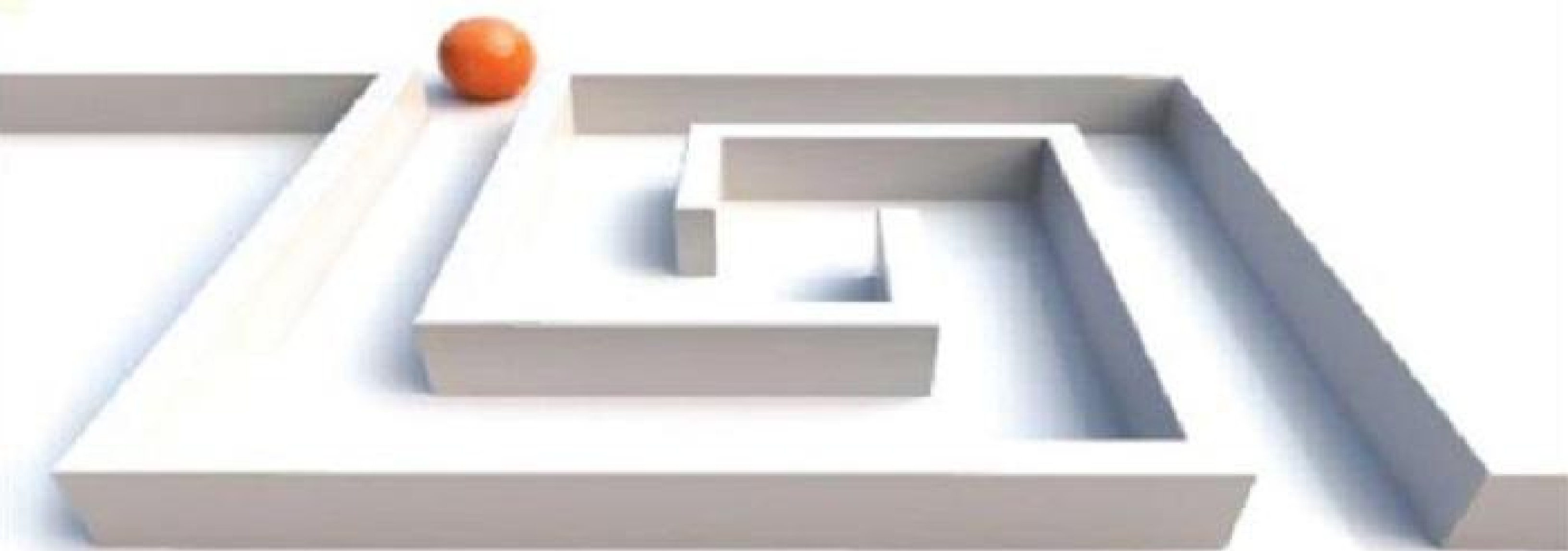
ARLENE JOHNSON

SUCCESS MAPPING



Bản đồ thành công

Bí quyết đạt được những gì bạn muốn...
Ngay bây giờ!



NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

First News

MỤC LỤC

Lời giới thiệu

Trên thị trường tràn ngập những cuốn sách viết về các biện pháp để thành công. Nhưng dường như vẫn còn thiếu một điều gì đó. Hoặc chúng ta không biết sử dụng lượng thông tin đồ sộ đó, hoặc chúng ta chưa hề nắm bắt được những thông tin thật sự cần thiết. Bằng không, chúng ta hẳn đã thành công trong công việc kinh doanh và đạt được các mục tiêu cá nhân của mình, bất kể chúng to lớn và khó khăn đến mấy. Vậy thì ở đây còn thiếu điều gì? Đó chính là bản đồ hướng dẫn bạn, từng bước một, từ khởi đầu đến kết thúc, cách thức để bạn đạt được thành công.

Nói cách khác, đó là *Bản đồ thành công*.

Để có tư duy đúng đắn nhằm đạt được thành tựu kinh doanh quan trọng cũng như ước mơ và hoài bão của mình, tất cả những gì bạn cần là một Bản đồ thành công, tức là tấm bản đồ giúp bạn xuất phát, thúc đẩy bạn tiến lên phía trước với những quyết định và hành động đúng đắn nhất, giúp bạn dễ dàng đạt được những điều bạn mong muốn. Tấm bản đồ đó với những hành động cột mốc quan trọng sẽ cho bạn thấy rõ mình đang đi đúng hướng và tiến bộ từng ngày, bất chấp những trở ngại xuất hiện trên hành trình của bạn.

Bản đồ thành công của bạn

Khi lần lượt trải qua các bước hướng dẫn quan trọng và hoàn thành Bảng đánh giá ở cuối mỗi chương của cuốn sách này, bạn sẽ phát triển được Bản đồ thành công như một công cụ hữu ích giúp bạn đạt được những điều hằng khao khát trong sự nghiệp, cũng như trong đời sống cá nhân.

Lợi ích của Bản đồ thành công là gì?

• Biến mơ ước của bạn thành mục tiêu rõ ràng và cụ thể, từ đó giúp bạn đạt được ước mơ một cách dễ dàng hơn.

• Bạn tập trung hết sức trên hành trình hướng đến mục tiêu, trong khi:

√ Đạt được chính xác điều bạn mong muốn;

√ Không lãng phí thời gian và công sức, luôn đưa ra những lựa chọn, quyết định và hành động đúng đắn nhất;

√ Giải quyết hay hóa giải mọi trở ngại tiềm ẩn;

√ Sử dụng những khả năng sẵn có để đạt được điều bạn muốn;

√ Biết cách đề nghị để nhận được mọi hỗ trợ hay nguồn lực cần thiết.

• Bản đồ thành công đã giúp bạn hoàn thành một mục tiêu thì cũng có thể giúp bạn đạt được tất cả những mục tiêu khác trong công việc và trong đời sống cá nhân của bạn.

• Khi đã đạt được những thành tựu quan trọng của mình, chính bạn sẽ là người khơi nguồn cảm hứng cho những người xung quanh bạn, thôi thúc họ vươn tới thành công.

Bạn có thắc mắc nếu không có Bản đồ thành công thì mọi chuyện sẽ thế nào không? Sẽ giống như khi bạn cứ đi loanh quanh trên đường mà chưa biết lộ trình nào là tốt nhất vậy. Sử dụng Bản đồ thành công cũng giống như đi du lịch đến một địa phương nào đó mà bạn đã xác định được lộ trình ngắn nhất cho những điểm dừng chân thú vị. Nhờ vậy, bạn luôn đi đúng đường, trong khi vẫn đủ thời gian dừng lại và tận hưởng chuyến đi. Nếu bạn cứ đi mà không có bản đồ thì sao? Có khả năng bạn sẽ mất phương hướng và lạc đường. Bạn phung phí thời gian và sức lực khi mải miết đi theo những con đường không dẫn đến mục tiêu. Đó có thể là những hành trình thú vị, nhưng không đưa bạn đến đích cần đến.

Bản đồ thành công sẽ giúp bạn bắt đầu cuộc chơi, giữ cho bạn luôn tập trung và tiếp tục hành động cho đến khi chiến thắng. Có khi nào bạn hình dung mình phải ngồi ghế dự bị, trong khi hoàn toàn có khả năng ra sân đánh bóng không? Hay bạn có từng bỏ lỡ cơ hội chiến thắng trong cuộc đua vì thiếu tập trung ở chặng nước rút chưa? Bạn có từng… À không, tôi nghĩ câu hỏi chính xác hơn là đã bao nhiêu lần bạn rời khỏi một cuộc họp hay buổi nói chuyện quan trọng với suy nghĩ: “Tại sao mình lại không phát biểu khi hoàn toàn có thể? Tại sao mình không tận dụng cơ hội này để khám phá nhiều hơn, giao tiếp linh hoạt hơn và thể hiện kỹ năng của mình tốt hơn?”… Những tình huống kiểu như vậy luôn có thể xảy ra nếu bạn không lên kế hoạch hành động chi tiết cho những điều bạn thực sự mong muốn và cách thức làm thế nào để hoàn thành.

Trong cuộc sống, đôi khi chính chúng ta tự chọn vị trí dự bị. Chúng ta cứ đợi có người nào đó tạo lập hoặc củng cố những mối quan hệ cá nhân hay công việc cho mình, chờ họ bảo vệ ta khi ta gặp chuyện bất trắc, mong họ quan tâm đến sự nghiệp của ta hay chỉ cho ta con đường phát triển nghề nghiệp mới. Đó chắc chắn không phải là một chiến lược tốt và thụ động chờ đợi vận may không phải là cách làm thông minh.

Ngoài bạn ra, không ai thể hiện giá trị của bạn tốt hơn chính bạn đâu. Đừng đợi người khác nhận ra giá trị của bạn trong các tình huống công việc và cá nhân. Bản đồ thành công sẽ giúp bạn đưa ra quyết định đúng đắn và hành động sáng suốt để đạt được điều mình mong muốn. Nào, hãy rời khỏi ghế dự bị!

Càng đơn giản càng tốt

Bạn có bao giờ để ý cách trẻ con chơi ghép hình chưa? Hầu như đứa trẻ nào cũng hiểu nên bắt đầu trò chơi như thế nào: Chúng đổ tất cả các miếng ghép ra rồi xếp lại thành bức tranh có hình con chó hay nàng công chúa in trên nắp hộp. Khi đã có kinh nghiệm, chúng sẽ nhận ra cách làm hiệu quả nhất là tìm những miếng ở góc và ngoài biên trước, sau đó mới tìm và “trám” những miếng ở giữa vào chỗ còn trống. Vậy là xong! Tuy nhiên, nếu không học được cách ghép đơn giản này, đứa trẻ sẽ chán ngay và bỏ dở trò chơi để tìm trò khác thú vị hơn hay dễ thực hiện hơn.

Người lớn chúng ta cũng vậy. Nếu con đường đến đích càng khó khăn và phức tạp thì chúng ta càng dễ nản lòng, thường xuyên tìm cách trì hoãn và thậm chí là bỏ cuộc. Tuy nhiên, thử thách có thể rất khắc nghiệt nhưng giải pháp lại có thể rất đơn giản. Mà việc gì cũng vậy, càng đơn giản càng tốt.

Các tổ chức, công ty thành công đều biết rằng ngay cả trong những tình huống phức tạp nhất thì một giải pháp đơn giản vẫn có thể tạo nên những thành quả phi thường. Chúng ta cũng không

phải ngoại lệ. Cuộc sống bận rộn và phức tạp đòi hỏi những cách thức đơn giản nhưng hiệu nghiệm để giúp ta đạt được điều mình muốn.

Bạn đã sẵn sàng để thành công

Ngay bây giờ, đừng suy nghĩ hay hành động gì cả mà hãy tập trung toàn bộ tinh thần và thể xác để đón nhận cảm giác thành công trên mọi phương diện cuộc sống. Dù cuộc sống của bạn sung túc hay không, bạn vẫn có đủ sức mạnh để tạo dựng và sống cuộc sống như bạn mong muốn. Bạn có thể tận hưởng những thành quả đạt được, có thể thay đổi những gì chưa thay đổi, và có thể đạt được nhiều hơn những gì bạn có thể đạt được. Bạn sinh ra là để thành công, để trải nghiệm nhiều thành công hơn nữa trong cuộc sống này. Giờ đây, tất cả những gì bạn cần là một tấm bản đồ có thể chỉ cho bạn lộ trình dễ dàng nhất để đi đến đích.

Nhưng tại sao với nhiều người trong chúng ta, điều này lại khó khăn đến vậy? Vấn đề không phải là họ không muốn thay đổi hay tạo ra điều mới mẻ, mà chỉ vì họ không tin mình có thể làm được, hoặc đơn giản là họ không biết cách làm.

Có một nguyên lý cơ bản và phổ quát là: Khả năng của chúng ta lớn hơn rất nhiều so với nhận thức của chúng ta. Thực tế là bạn có thể đạt đến thành công ở tất cả mọi lĩnh vực mà bạn muốn. Vậy nên bạn hãy tin vào những gì có thể xảy ra và những gì bạn mong muốn. Bản đồ thành công sẽ dẫn đường cho bạn.

Tám trở ngại ngăn bạn bước tới thành công

Ngay cả khi đã có niềm tin vững chắc rằng mình hoàn toàn có khả năng đạt được một mục tiêu quan trọng nào đó, đôi khi chúng ta vẫn có xu hướng trì hoãn hoặc không hành động. Vậy điều gì đã cản trở ta?

Sau đây là tám nguyên nhân chính có thể ngăn bạn bước tới thành công:

1. Phủ nhận khả năng của mình. Do có quá nhiều lựa chọn hoặc không nhận thức rõ mục tiêu nên bạn không tin rằng mình có thể thành công.

2. Thiếu tập trung. Khi suy nghĩ, thái độ và hành động của bạn không chú tâm vào điều bạn mong muốn đạt được.

3. Chọn cách không nhập cuộc. Việc đưa ra quyết định không hề giúp bạn đạt được mục tiêu. Khi cần thay đổi, bạn lại chọn cách chờ đợi và quan sát, mà không có hành động cụ thể nào. Hoặc cũng có thể bạn chọn cách phản kháng hay từ chối cơ hội đang đến.

4. Không biết tận dụng thế mạnh của mình. Không nhận ra, không khai thác hay không tận dụng thế mạnh của mình để đạt mục tiêu dễ dàng hơn.

5. Bỏ qua những trở ngại tiềm ẩn. Không sẵn sàng phán đoán và tìm cách giải quyết hay điều chỉnh những nguy cơ có thể xảy ra.

6. Làm một mình. Không tham vấn mọi người để nhận được ý kiến đóng góp và những hỗ trợ hay nguồn lực cần thiết.

7. Quyết định mà không nhìn xa thấy trước. Không cân nhắc lợi ích và hậu quả của những

quyết định và hành động quan trọng, và hậu quả là bạn có thể phải hối tiếc về những điều đó.

8. Không sẵn sàng thay đổi. Phản ứng với thay đổi theo cách thụ động do không nhận ra hay kiểm soát được những tác nhân thay đổi có thể dự đoán.

Ngay cả khi bạn có khả năng phi thường cùng rất nhiều nguồn lực trợ giúp, thì tám trở ngại này cũng có thể cản bước hay ngăn chặn bạn. Bạn cần phải biết rõ và kiểm soát được những trở ngại thành công này, nếu không, bạn sẽ trở nên trì trệ, đi chệch hướng hoặc bị các hoạt động khác làm cho xao nhãng.

Biết để tránh

Vậy thì khi bạn không theo đuổi mục tiêu quan trọng trong sự nghiệp hay ước mơ của mình nữa, bạn hãy tự hỏi: "Tại sao? Trở ngại nào đã khiến tôi chưa đạt được điều mình muốn?". Dù câu trả lời là gì thì việc nhận thức rõ bản thân cũng là một bước tiến lớn giúp bạn vượt qua rào cản ngăn cách giữa bạn với ước mơ và hoài bão của bạn. Kiến thức, thông tin và công cụ hỗ trợ ở các bước trong Bản đồ thành công sẽ giúp bạn dễ dàng vượt qua tám trở ngại đó.

Mỗi chúng ta đều có mong muốn để vươn tới và ước mơ để theo đuổi. Tuy nhiên, dù mong muốn và ước mơ đó được chắp cánh bởi ý chí mạnh mẽ, nhưng lại thiếu kế hoạch hành động hợp lý, thì bạn vẫn không thể đạt được mục tiêu. Tôi sẽ chia sẻ với các bạn một câu chuyện.

Tôi đặt mục tiêu thực hiện cuốn sách Bản đồ thành công này từ vài năm trước, nhưng rồi tôi cứ trì hoãn và viện nhiều lý do để gác lại công việc đó, dù đôi lúc cũng tự dằn vặt vì đã dừng lại quá lâu. Tuy nhiên, tôi đã quyết tâm hành động khi chứng kiến cách một người bạn đương đầu với bệnh tật.

Bác sĩ thông báo rằng Diane mắc bệnh hiểm nghèo. Tôi cứ nghĩ chắc cô hoàn toàn suy sụp vì lo lắng và sợ hãi. Nhưng không. Mỗi ngày, sức khỏe của Diane càng khá dần lên, và chỉ sau một năm, cô gần như đã hồi phục hoàn toàn.

Cô giải thích: "Chẳng ích lợi gì khi bạn cứ chìm vào nỗi sợ hãi hay những cảm giác tiêu cực, bởi chính những điều đó ngăn cản bạn vươn lên. Tôi quyết tâm hướng tất cả mọi suy nghĩ, cảm giác và hành động vào việc nâng cao sức khỏe, chống chọi với bệnh tật và bằng mọi cách phải vượt qua thử thách này".

Chúng ta thường trì hoãn làm điều mình muốn vì nghĩ rằng chúng ta có thời gian. Nhưng Diane đã giúp tôi hiểu rằng thời gian là quý báu. Còn bạn, bạn có đang trì hoãn một ước mơ hay mục tiêu quan trọng nào không? Nếu đúng như vậy thì hãy đừng viện ra bất cứ lý do nào nữa. Nếu bạn thực sự muốn làm được nhiều điều hơn hay làm điều gì đó để cuộc sống khác đi thì bây giờ chính là lúc để bắt đầu.

Tám bước đưa bạn đến thành công – Hãy bắt đầu!

Việc phát triển Bản đồ thành công rất đơn giản. Bạn chỉ cần tin vào bản thân và bắt đầu, rồi tám bước nối tiếp nhau của Bản đồ thành công sẽ hướng dẫn bạn. Cuốn sách này cũng sẽ giúp bạn từng bước đạt được mục tiêu của mình một cách dễ dàng.

Qua mỗi bước, bạn sẽ có thêm các thông tin và công cụ hỗ trợ để đưa ra quyết định và thực hiện những hành động đúng đắn nhất, giúp bạn tiếp tục tiến lên cho đến khi đạt được kết quả như mong đợi.

Cuối mỗi bước trên Bản đồ thành công của bạn là một Bảng đánh giá giúp bạn theo dõi và đánh giá được những điều bạn đã làm được.

Khi có thể trả lời Có trong Bảng đánh giá, bạn sẽ biết mình đã sẵn sàng chuyển sang bước tiếp theo trong Bản đồ thành công của mình hay chưa. Ngược lại, nếu bạn chọn câu trả lời Không thì cũng không sao cả. Câu trả lời đó sẽ giúp bạn kiểm tra quá trình thực hiện mục tiêu của mình, giúp bạn điều chỉnh hướng đi, nếu cần, để đạt được điều bạn mong muốn theo tiến độ đặt ra.

Nhờ Bảng đánh giá ở cuối mỗi chương, bạn có thể biết liệu mình có bám sát mục tiêu hay chưa, và điểm nào trong Bản đồ thành công mà khi đạt được sẽ trở thành lý do để dừng lại và tự thưởng cho mình.

Vậy thì bạn còn chờ gì nữa mà không bắt tay xây dựng một Bản đồ thành công để biến ước mơ và hoài bão của mình thành hiện thực?

Bước thứ nhất: Bạn thực sự mong muốn điều gì?

Mục đích của bước thứ nhất trong Bản đồ thành công là giúp bạn:

• Nhận thức rõ hơn phạm vi khả năng của mình;

• Tập trung chính xác vào điều bạn muốn đạt được;

• Điều chỉnh để biến những điều có thể cản trở thành những điều có thể hỗ trợ bạn;

• Tự xác định bạn mong muốn điều đó tới mức độ nào.

Khi bạn tin vào chính mình, mọi thứ đều có thể.

Bạn có mục tiêu công việc hay ước vọng cá nhân nào nhưng chưa thực hiện được không? Bạn có thể tự hỏi mình, rồi đưa ra vô số lý do giải thích tại sao không thể, như thiếu thời gian, không có người hỗ trợ, ít vốn đầu tư. Điều này cũng là bình thường. Những lời biện minh đó có thể không phải là lý do thực sự, tuy thông thường hầu như ai cũng nghĩ như vậy.

Tư duy con người vốn có khả năng tạo ra sự đột phá và những thành quả phi thường. Hằng ngày chúng ta vẫn thấy nhiều người đạt được bước tiến mới trong công việc cũng như cuộc sống cá nhân. Nếu bạn từng nghỉ việc để khởi nghiệp kinh doanh riêng và vẫn bám trụ được sau năm năm nghĩa là bạn đã thành công rồi đó, đặc biệt khi bạn biết đến con số thống kê về tỷ lệ đóng cửa doanh nghiệp.

Vì vậy, bạn hãy tạm thời gạt bỏ những lý do kiểu như trên khiến bạn không thể theo đuổi ước mơ hay mục tiêu của cuộc đời mình, mà hãy tin vào khả năng của bản thân và thực hiện từng bước theo Bản đồ thành công. Bạn sẽ vượt qua bất kỳ trở ngại nào.

Sức mạnh của niềm tin

Bạn sẽ nhận ra những lý do thực sự khiến bạn trì hoãn việc thực hiện những ước mơ và mục tiêu của mình sau khi trả lời hai câu hỏi dưới đây:

• Tại sao bạn do dự, trì hoãn hay bỏ quên ước mơ của mình?

• Bạn nghĩ rằng mình có thể và không thể đạt được những mục tiêu gì?

Kiểm tra: Hãy viết ra một việc bạn muốn đạt được, rồi trả lời câu hỏi: "Tôi có tự tin rằng mình sẽ đạt được điều đó hay không?".

____

____

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bạn đánh giá câu trả lời của mình ở mức nào theo thang điểm 10? Điểm 5 ngụ ý "Tôi không

chắc”. Độ tự tin giảm dần đến “Tôi không thể nào làm được” khi bạn chỉ được điểm 1. Mức điểm từ 6 trở lên nghĩa là “Tôi nghĩ tôi có thể làm được” và khi bạn đạt điểm 10 nghĩa là bạn tự tin cho rằng “Tất nhiên là tôi có thể”.

Trở ngại thành công số 1: *Phủ nhận khả năng của mình.* Do có quá nhiều lựa chọn hoặc không nhận thức rõ mục tiêu nên bạn không tin rằng mình có thể thành công

Bất kể điều bạn muốn đạt được là gì thì tuổi tác, giới tính, chủng tộc hay địa vị xã hội đều không phải là trở ngại trên con đường đi đến thành công của bạn. Mà trở ngại thực sự tồn tại trong chính con người bạn, khi bạn không tin tưởng rằng mình có thể làm được.

Tiềm năng của bạn lớn hơn bạn hình dung

Bạn có vô số cơ hội để khai thác và sử dụng những khả năng tiềm tàng của bản thân. Chúng ta đạt được những gì, nhiều hay ít đều phụ thuộc vào điều chúng ta tưởng tượng, nhận biết hay tiếp cận. Cho nên nếu bạn không tin mình thực sự có khả năng phi thường thì bạn khó có thể thành công, tức là ước vọng và mục tiêu của bạn cũng không thể hoàn thành.

Tuy nhiên, giới khoa học sẽ mang đến cho bạn một thông tin đáng mừng. Các nhà thần kinh học đã chứng minh được rằng bộ não của chúng ta có khả năng thay đổi, học hỏi, ôn lại và phục hồi sau những chấn thương. Khả năng bộ não tương tác giữa kinh nghiệm và sự thay đổi được gọi là tính đàn hồi thần kinh. Khả năng này mang đến cho chúng ta những kết quả đáng ngạc nhiên khi nó giúp những bệnh nhân mang chân tay giả có thể di chuyển được bằng ý nghĩ, giúp bệnh nhân lấy lại thị lực và thính giác nhờ các rãnh thần kinh được tạo mới, giúp bệnh nhân bị đột quỵ trở lại sinh hoạt bình thường, cải thiện kỹ năng nhận thức, ngăn chặn sự tác động của quá trình lão hóa, tăng cường trí nhớ và rất nhiều điều khác nữa.

Từ đây có thể suy ra rằng bạn hoàn toàn có thể thay đổi tư duy của mình. Thậm chí giáo sư thần kinh học Micheal M. Merzenich còn đề xướng các chương trình rèn luyện não bộ nhằm giữ cho trí tuệ của bạn hài hòa và linh hoạt. Như vậy, chúng ta hoàn toàn có thể thay đổi tư duy thông qua các hoạt động có chủ ý của mình.

Vậy thì với tất cả tiềm năng đó, không lý gì chúng ta lại không thể tạo ra một cuộc sống thật phong phú. Nhưng bạn phải làm gì để có thể phát huy tối đa tiềm năng của mình trong công việc và trong cuộc sống?

Hãy giữ tinh thần phấn chấn và sắc bén

Khi tự chăm sóc cơ thể bằng những bài thể dục hay các cuộc kiểm tra sức khỏe, bạn đừng quên phần quan trọng nhất trong cơ thể mình: bộ não. Dưới đây là vài cách thức đơn giản và hiệu quả để giữ cho tinh thần bạn luôn phấn chấn và sắc bén:

• *Say mê học hỏi*: không ngừng tìm tòi để bổ sung kiến thức, rồi chia sẻ hay truyền thụ lại cho người khác.

• *Ham hiểu biết và luôn đổi mới:* mở rộng và thay đổi tư duy bằng cách nói chuyện với nhiều người khác nhau, tìm kiếm các giải pháp mới cho vấn đề đang giải quyết hay đang tiến hành.

• *Suy nghĩ có chiến lược:* loại bỏ những hoạt động không cần thiết nhưng tiêu tốn nhiều năng

lượng để tập trung vào những quyết định và hành động quan trọng.

• *Hành động có chủ đích:* luôn tiến về phía trước và không ngừng theo đuổi để đạt được mục tiêu hay ước mơ của mình.

• *Lựa chọn có ý thức:* hãy dành sự quan tâm hàng đầu cho những suy nghĩ, hành động hay bạn bè, đồng nghiệp đang ủng hộ bạn.

• *Thư giãn:* dành thời gian cho người thân hay chơi những trò chơi có thể làm bạn vui cười; chơi những trò chơi có nhịp độ nhanh, giải ô chữ hay các trò chơi kích thích tư duy của bạn.

• *Nghỉ ngơi khi cảm thấy quá tải:* dành ra năm phút để giải lao; hít thở đều và sâu.

• *Chăm sóc trái tim và tâm hồn:* hãy quan tâm, chăm sóc bản thân và người khác; phát triển, vun đắp những mối quan hệ cá nhân và công việc.

• *Rèn luyện thể chất:* vận động cơ thể và trí não, tập thể dục thường xuyên, đồng thời chọn chế độ ăn dinh dưỡng lành mạnh.

Lựa chọn, lựa chọn… Hãy quyết định điều bạn muốn

Việc có quá nhiều lựa chọn cũng là một thử thách lớn. Hãy thử quan sát các bạn trẻ trước ngưỡng cửa trường đại học: Họ lúng túng khi đối diện với quá nhiều lựa chọn và không biết phải ghi danh khóa học nào, chọn chuyên ngành gì hay nên theo đuổi hướng nghề nghiệp nào. Đối với họ, đây thực sự là câu hỏi không dễ trả lời.

Nếu không xác định được mục tiêu trước khi bước chân vào trường đại học, họ có thể sẽ phải trả một cái giá rất đắt: Hiếm khi họ nằm trong nhóm 35% sinh viên đủ điều kiện tốt nghiệp sau bốn năm học. Họ phải học thêm một năm nữa. Điều đó đồng nghĩa với việc phải mất đi một năm thu nhập, nếu giả sử họ đã ra trường và đi làm. Bên cạnh đó, những sinh viên không có mục tiêu cụ thể sẽ thiếu nhiệt tình học tập và có thể bỏ học giữa chừng. Như vậy, nếu bạn không biết mình muốn gì thì trường đại học sẽ là một nơi đắt đỏ để bạn tìm ra chính mình.

Trên đây chỉ là một ví dụ. Tuy nhiên, dù ở tình huống cụ thể nào, nếu thực sự không nhận thức rõ được mình muốn đạt được điều gì, chắc chắn bạn cũng sẽ lãng phí thời gian và công sức thôi. Cho nên, ngay từ đầu bạn đã phải quyết định đúng đắn và tập trung thật chính xác vào điều bạn muốn đạt được, kể cả trong sự nghiệp cũng như trong đời sống riêng tư.

Bạn thực sự mong muốn đạt được điều gì?

Hãy suy nghĩ về những cơ hội trong cuộc đời và những điều bạn cần bỏ thời gian và công sức để thực hiện. Nhưng lúc này, điều gì là quan trọng nhất với bạn? Muốn trả lời câu hỏi đó, trước hết bạn hãy tự hỏi mình:

• Bạn muốn làm, muốn thay đổi hay đạt được điều gì nhất?

• Mọi suy nghĩ, cảm nhận và hành động của bạn có đang tập trung để đạt được điều đó không?

Một khi đã có câu trả lời cho những câu hỏi trên thì Bản đồ thành công sẽ trở thành kim chỉ nam giúp bạn đi đúng đường. Trong trường hợp bạn muốn thay đổi lộ trình, các bước tiến hành

trong Bản đồ này sẽ giúp bạn điều chỉnh để vẫn hướng về phía mục tiêu và đạt được điều bạn khao khát mà không làm bạn trì trệ hay mất động lực.

ⓥ GHI NHỚ

Dù có được một quy trình hoàn hảo để đi đến thành công, thì tại bất kỳ thời điểm nào, suy nghĩ và cảm xúc của chính bạn đều có thể giúp bạn *đi đúng hướng*, hoặc ngược lại, làm cho bạn *chệch hướng* khỏi điều mình khao khát.

Điều chỉnh để biến những điều có thể cản trở thành những điều có thể hỗ trợ bạn

Chúng ta lại thường nhìn thấy hạn chế trước khi nhận ra khả năng của mình. Giống như chùm tia X, chúng ta hay tập trung vào các "vật cản" tức là những điều ta tin rằng đang ngăn trở, thay vì chú ý đến những điều đang thúc đẩy ta đạt được những gì đang khao khát. Điều gì sẽ xảy ra khi ta chỉ tập trung vào những hạn chế? Bạn sẽ chọn cách khắc phục hạn chế để tiếp tục tiến lên phía trước, hay chọn cách luẩn quẩn với nó để rồi bị mắc kẹt lại. Quyết định nằm trong tay bạn và bạn có toàn quyền kiểm soát cuộc sống của mình.

Thay đổi tư duy, thay đổi thế giới của bạn

Bạn đừng quên rằng tư duy là công cụ có sức mạnh to lớn. Cách bạn tư duy tác động rất mạnh đến cuộc sống của bạn, bảo vệ những gì bạn ấp ủ và thay đổi hay đẩy lùi những ảnh hưởng bạn không mong muốn. Vì vậy, khi nghĩ về các mục tiêu bạn đang hướng tới, bạn hãy tự hỏi: "Tôi nghĩ gì về khả năng thành công của chính mình? Suy nghĩ nào đang chiếm ưu thế: Tích cực hay tiêu cực?".

Nếu trong đầu bạn xuất hiện ý nghĩ tiêu cực thì bạn phải lập tức biến chúng thành suy nghĩ tích cực. Đây là sự khởi đầu cần thiết để duy trì và theo đuổi cuộc sống mà bạn mong muốn. Bạn có thể làm được việc đó nhờ một kỹ thuật đơn giản và hiệu quả gọi là điều chỉnh.

Trước tiên, bạn hãy xác định những suy nghĩ tiêu cực đang hiện diện, sau đó cân nhắc xoay chuyển những suy nghĩ đó, và cả những gì đã nói hoặc làm, theo hướng tích cực. Hãy quyết tâm nhìn nhận và mô tả sự việc theo cách có thể hỗ trợ tinh thần cho bạn một cách tốt nhất. Để điều chỉnh và thay đổi quan điểm về bản thân hay người khác, bạn phải sẵn sàng đấu tranh với lối suy nghĩ cổ hủ và bảo thủ.

Khi quyết định điều chỉnh những suy nghĩ tiêu cực về chính mình hay người khác nghĩa là bạn đã quyết tâm tự rèn luyện năng lực bản thân. Ngay lúc này, hãy bắt tay điều chỉnh và thay đổi:

- trở ngại thành cơ hội;
- hạn chế thành tiềm năng;
- giận dữ thành bao dung và tha thứ;
- điều không tưởng thành hiện thực;
- hiểu lầm thành cảm thông;

- chuyện lớn thành chuyện nhỏ;
- và nhiều điều khác nữa…

Bài tập điều chỉnh

Dựa vào danh sách “Điều chỉnh suy nghĩ tiêu cực thành tích cực” dưới đây, bạn hãy trả lời các câu hỏi sau để nhận diện và điều chỉnh những suy nghĩ ngăn cản bạn đạt đến ước mơ, hoài bão của mình:

1. Tôi mong muốn đạt được điều gì nhưng vẫn chưa thành công?
2. Tôi cần điều chỉnh suy nghĩ tiêu cực nào?
3. Suy nghĩ tích cực nào giúp tôi đạt được điều mình muốn?

Suy nghĩ tiêu cực	**Điều chỉnh thành**	**Suy nghĩ tích cực**
Thiếu thốn	➩	Giàu có
Sợ hãi	➩	Can đảm
Yếu đuối	➩	Mạnh mẽ
Bất an	➩	Tự tin
Thiếu tập trung	➩	Tập trung
Do dự	➩	Quyết đoán
Bất tài	➩	Có tài

Nhưng làm thế nào bạn biết mình đã thực sự biến đổi những suy nghĩ tiêu cực trở thành tích cực? Đừng băn khoăn, bạn sẽ cảm nhận được điều đó ngay. Bạn sẽ “nhìn thấy” sức thuyết phục mạnh mẽ trong suy nghĩ và tư tưởng của mình. Bạn sẽ như một thỏi nam châm và hút về mình tất cả những gì bạn từng hình dung. Và khi đó, cuộc sống của bạn sẽ không còn chỗ cho khái niệm “thiếu thốn” hay “không hiệu quả” nữa.

ⓥ **GHI NHỚ**

Việc chọn suy nghĩ *tích cực* thay vì *tiêu cực* sẽ thu hút và đưa đến cho bạn nhiều cơ hội hơn trong sự nghiệp và cuộc sống.

Tôi điều chỉnh được bản thân, nhưng còn cấp trên, vợ/chồng, đồng nghiệp và bạn bè tôi thì sao?

Chúng ta thường dễ dàng rơi vào những cái bẫy kiểu như: “Tôi sẽ làm, nhưng nhỡ anh ta/cô ta không ủng hộ thì sao?”, “Tôi sẽ cố gắng làm công việc mới đó, nhưng sếp sẽ không giúp đỡ hay hỗ trợ tôi đâu”, “Vợ/chồng tôi sẽ không ủng hộ chuyện đi công tác nhiều vậy”, “Tuy nhiên, bạn tôi cho rằng lúc này không phải là thời điểm thích hợp để mạo hiểm”… hay đại loại như vậy.

Nếu bạn đang thực sự khao khát đạt được ước mơ và hoài bão của mình thì đây là thời điểm thích hợp nhất để nhìn lại vấn đề “nhưng” và “tuy nhiên” đó. Hãy kiểm tra xem bạn có thường nghĩ hay nói: “Tôi sẽ…, nhưng/tuy nhiên họ thì không…” hay không? Rất đáng báo động nếu bạn bị chi phối bởi những suy nghĩ hoặc lời nói như thế - bạn đang cho phép người khác cản trở

mình thực hiện ước mơ đấy.

Rõ ràng bạn bè, người thân và đồng nghiệp đều có khả năng ủng hộ hay phản đối chúng ta trở thành người mình muốn hay làm điều mình khao khát. Khi được những người xung quanh ủng hộ, cuộc sống của chúng ta nói chung sẽ dễ chịu hơn nhiều, và bạn có thể yên tâm rằng những người ủng hộ này sẽ giúp bạn hành động ngay lập tức.

Có thể không phải mục tiêu nào của bạn cũng được ủng hộ, nhưng với các mục tiêu cụ thể mang tính tích cực, mọi người sẽ luôn cổ vũ bạn.

ⓥ **GHI NHỚ**

Đừng đánh mất sự ủng hộ từ những người có thể giúp bạn theo đuổi mục tiêu. Sự cổ vũ của họ là động lực mạnh mẽ trong công việc cũng như đời sống của bạn. Đừng quên nói lời cảm ơn chân thành với họ.

Cần phải làm gì với những người cản trở bạn?

Bạn cảm thấy khó khăn khi phải đối phó với những người mà bạn cho rằng đang cản trở mình tiến về phía trước, gây ra những cản trở tinh thần hay các chướng ngại thực sự trên con đường của bạn.

Điều đáng mừng là *Bản đồ thành công* có thể giúp bạn giành được sự ủng hộ từ những người vốn cản trở bạn. Quy trình giải quyết vấn đề ở bước thứ năm sẽ giúp bạn hiểu và vượt qua được những trở ngại tiềm ẩn, chẳng hạn việc thiếu hỗ trợ từ người khác. Sau đó, ở bước thứ sáu, bạn có thể sử dụng một công cụ hữu ích là Kế hoạch Đàm phán Hợp tác nhằm đề xuất yêu cầu và nhận được những hỗ trợ cần thiết.

Còn bây giờ, công cụ Kiểm tra Mục tiêu trong bước thứ nhất sẽ giúp bạn dễ dàng xác định liệu mục tiêu của bạn có thể đạt được hay không, liệu thiếu sự hỗ trợ từ những người quan trọng có làm cho mục tiêu nghề nghiệp cũng như ước mơ cá nhân của bạn trở thành viển vông không.

Khi sử dụng công cụ Kiểm tra Mục tiêu, bạn có thể ước lượng được tầm quan trọng của sự hỗ trợ từ người khác để đạt được điều bạn khao khát. Bạn cũng có thể phát triển các hành động trong *Bản đồ thành công* để biến những yếu tố cản trở thành những yếu tố ủng hộ.

Mơ ước viển vông có thể trở thành hiện thực nhờ công cụ Kiểm tra Mục tiêu

Trước khi đầu tư thời gian, tình cảm và sức lực để theo đuổi một ước mơ, hoài bão nào đó, bạn hãy tự hỏi: “Liệu điều tôi khao khát là thực tế hay chỉ là một mơ ước viển vông?”.

ⓥ **GHI NHỚ**

Có những ước mơ bị cho là viển vông, nhưng người ta vẫn thực hiện được, đôi khi chỉ nhờ một chút khôn ngoan, thời gian hay tiền bạc.

Một khi đã xác định được chính xác điều mình muốn làm nghĩa là bạn đã sẵn sàng sử dụng

công cụ Kiểm tra Mục tiêu để đánh giá mức độ khả thi của mục tiêu đó.

Bảng Kiểm tra Mục tiêu không phải là công cụ để dập tắt ước mơ, khát vọng của bạn, mà hoàn toàn ngược lại. Ngay cả khi ước mơ của bạn có vẻ viển vông thì việc phân tích chi tiết cũng là cách để gia tăng khả năng đạt được điều bạn mong muốn, bởi qua đó bạn sẽ nhận diện được mục tiêu của mình và *biết cách làm thế nào* để:

- Vận dụng thế mạnh bản thân;
- Giảm tối đa rủi ro tiềm ẩn;
- Đối mặt với bất kỳ trở ngại nào;
- Tìm ra lời giải đáp cho những gì bạn còn chưa biết.

Bảng phân tích ngắn gọn này sẽ giúp bạn đưa ra quyết định chính xác về việc tiếp tục theo đuổi hay thay đổi mục tiêu, nếu cần thiết, mà không hề lãng phí công sức hay thời gian. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể chỉnh hướng mục tiêu, thay đổi mức độ ưu tiên, hoặc vẫn giữ nguyên mục tiêu đó. Đôi khi, chỉ một thay đổi nhỏ trong mục tiêu cũng có thể mang lại cho bạn một kết quả lớn lao.

Phân tích bảng Kiểm tra Mục tiêu của bạn: Hãy đánh giá tính khả thi của mục tiêu bằng cách xếp hạng mỗi tiêu chuẩn trong bảng Kiểm tra Mục tiêu từ 1 (thấp nhất) đến 5 (cao nhất).

Bảng phân tích cá nhân: Bây giờ, bạn hãy viết ra bất kỳ suy nghĩ, giả thuyết hay “điều không biết” nào liên quan đến mục tiêu của bạn. Khi *“Chắc chắn”*, bạn cho điểm 4–5, còn *“có thể”* là điểm 1–2.

•..
....
• ....
....
• ....
....
• ....
....
• ....
....

BẢNG KIỂM TRA MỤC TIÊU

(Đánh giá mức độ khả thi ở mỗi tiêu chuẩn, từ thấp đến cao, theo thang điểm từ 1 đến 5)

Điều bạn muốn đạt được là:	Điểm mỗi mục (1-5)
Mục đích: *(Tối đa 10 điểm cho mục này)*	
Tính khả thi của mục tiêu bạn đặt ra tại *thời điểm* này:	

Sự tương thích với những mục tiêu khác trong cuộc sống:
Mức độ ưu tiên của mục tiêu này so với các mục tiêu khác:
Kỹ năng và năng lực cần thiết sẵn có:
Sự hỗ trợ từ những người quan trọng để đạt được thành quả:
Khả năng về thời gian, nếu cần:
Những nguồn lực có thể tiếp cận được, nếu cần:
Mức độ cam kết của bạn đối với mục tiêu này:

TỔNG SỐ ĐIỂM

Đánh giá kết quả:

• Bạn đã sẵn sàng. Xem lại những câu có thang điểm 4 trở xuống để xác định liệu có cần thay đổi điều gì để đảm bảo thành công không.	(40-50)
• Xem xét những câu bạn cho 3, 4 điểm để xác định liệu có cần thay đổi điều gì để đảm bảo thành công.	(29-39)
• Những câu chỉ được 2, 3 điểm cho thấy khá nhiều điểm yếu trong mục tiêu của bạn. Nếu mục tiêu đó là quan trọng thì bạn hãy xem liệu cần thay đổi điều gì để đảm bảo thành công.	(0-28)

Điều tôi muốn đạt được là: (Nếu có sự thay đổi, hãy ghi lại dưới đây)

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………

Chúc mừng bạn đã hoàn thành bảng Kiểm tra Mục tiêu của mình! Bạn đã xác định được phương hướng và đích đến một cách rõ ràng, giờ đã đến lúc bạn xây dựng một chiến lược vững vàng để đạt được mục tiêu.

Quy trình *Bản đồ thành công* chính là chiến lược đó. Khi bạn thực hiện các bước tiến hành và hoàn thành Bảng đánh giá, bạn sẽ xây dựng được *Bản đồ thành công* của mình với từng bước hướng dẫn cụ thể.

Bảng đánh giá ở cuối mỗi bước trong Bản đồ thành công sẽ giúp bạn tự tin khẳng định sự tiến bộ của mình trên hành trình đạt đến điều bạn mong muốn. Giờ thì hãy dành ra hai phút để hoàn thành bảng đánh giá bước đầu tiên của bạn!

BƯỚC THỨ NHẤT

Bảng đánh giá

(Đánh dấu vào ô đã hoàn thành)

1. Tôi đã nhận thức và điều chỉnh những *suy nghĩ tiêu cực* thành *suy nghĩ tích cực*. **Bằng chứng là:** • •	╯
2. Tôi đã củng cố các mối quan hệ và tìm hiểu về những người đang hỗ trợ tôi đạt được điều tôi muốn.	╯
3. Tôi đã đánh giá được ảnh hưởng của những điều không giúp tôi thành công lúc này và sẽ tiếp tục hành động với những công cụ trong *Bản đồ thành công* để tăng cường những sự hỗ trợ cần thiết.	╯
4. Tôi đã hoàn thành bảng phân tích Kiểm tra Mục tiêu và sẽ sử dụng thông tin này tiến hành các hành động trong *Bản đồ thành công* nhằm đạt được điều tôi khao khát. *Những thế mạnh quan trọng nhất giúp tôi thành công là:* • •	╯

Những hành động nhằm loại bỏ những cản trở và tăng cường hỗ trợ

-
-

Bước thứ hai: Sức mạnh ý chí của bạn

Mục đích của bước thứ hai trong *Bản đồ thành công* là giúp bạn:

- Hiểu rằng ý chí sẽ hỗ trợ thành công;
- Dùng ý chí để biến ước mơ thành hiện thực;
- Chuẩn bị đối phó và kiểm soát những gì có thể cản trở bạn;
- Dựa vào tuyên bố ý chí để tập trung năng lượng vào điều bạn khao khát;
- Khởi động *Bản đồ thành công* của bạn.

Khi bạn có ý chí và quyết tâm, ước vọng và hoài bão của bạn sẽ thành hiện thực!

Ý chí biến ước mơ thành hiện thực

Chúng ta có rất nhiều từ ngữ để phản ánh khao khát mãnh liệt nào đó của mình, nhưng lại có rất ít hành động cụ thể để biến khao khát đó thành hiện thực. Thực tế cho thấy ý nghĩ không thì chưa đủ để thôi thúc chúng ta hành động. Thậm chí, sự tha thiết và hào hứng với kết quả cũng vẫn chưa đủ. Bởi nếu chỉ cần có thế, chắc hẳn đã có nhiều người đạt được thành công rồi. Chỉ khi bạn quyết tâm tập trung mọi suy nghĩ, thái độ và hành động cần thiết để đạt được mục tiêu ấy, bạn mới có thể từ chối những phương án thay thế vốn nuông chiều và dung túng bản tính trì trệ và ngại thay đổi.

Nếu bạn cứ mãi suy nghĩ và hy vọng, cứ bắt đầu rồi tạm ngưng thì chắc chắn mục tiêu quan trọng của bạn sẽ bị trì hoãn vô thời hạn, chưa kể điều đó cũng làm hao tốn nhiều năng lượng tinh thần và cảm xúc của chính bạn. Do đó, bước thứ hai chính là giải pháp giúp bạn không trì hoãn hay bỏ quên mục tiêu của mình thêm nữa.

Từ bây giờ, hãy loại bỏ ngay lý do đầu tiên xuất hiện trong đầu khiến bạn cứ trì hoãn những hành động để đạt được mục tiêu, kiểu như không biết cách làm, thiếu sự hỗ trợ hay nguồn lực cần thiết, không đủ thời gian... Bạn hãy mạnh dạn gạt chúng qua một bên vì lý do bạn nêu ra đó sẽ được xử lý khi bạn xây dựng được Bản đồ thành công.

Trở ngại thành công số 2: *Thiếu tập trung*

Hầu hết những suy nghĩ, thái độ và hành động của bạn không tập trung vào điều bạn mong muốn đạt được.

Khi bạn có ý chí, ước mơ sẽ trở thành hiện thực!

Ở phần này, bạn sẽ biết cách tập trung thời gian và sức lực để đạt được mục tiêu mong muốn. Trong Bảng đánh giá của bước thứ hai, bạn sẽ thể hiện quyết tâm đó bằng một *Tuyên bố ý chí*.

Tuyên bố ý chí là tuyên bố tập trung mọi năng lượng bạn có, gồm suy nghĩ, thái độ, hành động cần thiết để đạt được mục tiêu, ước vọng hay hoài bão của mình.

Tuyên bố ý chí là điểm xuất phát thực sự trên *Bản đồ thành công* của bạn. Việc nói thành lời điều mình mong muốn sẽ giúp bạn luôn hào hứng, giữ vững tinh thần và tập trung tối đa nhằm tìm thấy những quyết định và hành động sáng suốt nhất.

Khi đã xác định được mục tiêu cần hoàn thành nghĩa là bạn đã có một tấm bia với hồng tâm thật lớn ở giữa. Nhưng nếu bạn không bao giờ ngắm thẳng vào hồng tâm và buông dây thì mũi tên của bạn sẽ chẳng bao giờ có thể đến trúng đích. Chúng ta đã có quá nhiều tấm bia không được ngắm bắn. Tuyên bố ý chí chính là công cụ giúp bạn luôn ngắm thẳng vào bia và bắn thật chính xác. Ngay cả khi những trở ngại tiềm ẩn khiến cho ước mơ của bạn có vẻ viển vông, Tuyên bố ý chí cũng sẽ giúp bạn luôn tập trung để đạt được mục tiêu hay điều chỉnh điều bạn muốn cho phù hợp hơn với hoàn cảnh thực tế.

Mục tiêu chỉ là những ý tưởng hay, nếu không có ý chí. Bạn có thể có rất nhiều mục tiêu trong đời, nhưng nếu không quyết tâm tập trung sức lực và hành động vào một mục tiêu cụ thể thì bạn sẽ không thể hoàn thành bất kỳ mục tiêu nào. Như vậy với mỗi ý tưởng mới nảy sinh, danh sách ước muốn của bạn lại dài thêm ra nhưng không ý tưởng nào trở thành hiện thực.

ⓥ GHI NHỚ

Khi bạn quyết tâm rời bỏ vị trí hiện tại để tiến lên phía trước, ý chí ấy sẽ tạo nên động lực giúp bạn thành công. Những hành động trong *Bản đồ thành công* không chỉ giúp bạn đạt được mục tiêu, mà còn đưa đến cho bạn những cơ hội mới. Và còn nhiều hơn thế nữa.

Khi có nhiều cơ hội và lựa chọn, bạn hãy sẵn sàng đón nhận, tuy nhiên đừng lãng phí thời gian và sức lực vào những mục tiêu thiếu thực tế. Hãy đảm bảo rằng bạn biết chính xác mình muốn gì trong cuộc sống và tập trung năng lượng vào những cơ hội tạo điều kiện thuận lợi cho mong muốn ấy.

Đề xuất của tôi là để sử dụng năng lượng một cách khôn ngoan, bạn hãy viết một Tuyên bố ý chí, chẳng hạn: "Tôi quyết tâm không bị lung lạc vì những tác động của cuộc sống và sẽ luôn sử dụng năng lượng mình có vào những gì quan trọng nhất trong sự nghiệp và cuộc sống của tôi".

Đừng để những suy nghĩ tiêu cực khiến bạn chệch hướng

Những thái độ có thể phá hỏng hay làm bạn chệch hướng là:

• Thiếu quyết tâm;

• Ngại thay đổi.

Có quyết tâm, bạn sẽ thành công

Kiểm tra tinh thần quyết tâm. Nếu vẫn cứ mãi huyên thuyên về việc sẽ trở nên như thế nào hay sẽ đạt được gì trong công việc cũng như trong đời sống cá nhân, trong khi chưa hề có hành động nào để biến điều đó thành hiện thực, thì bạn nên làm một bài kiểm tra nhanh về lòng quyết tâm của mình. Câu hỏi là: "Bạn có thật sự cam kết làm mọi việc cần thiết để đạt được mục tiêu

đó vào lúc này không?". Câu trả lời sẽ cho bạn biết liệu có nên tạm thời (hoặc mãi mãi) từ bỏ suy nghĩ về mục tiêu đó và chuyển sang hướng khác, hay hành động ngay để biến nó thành hiện thực.

Bạn đã tự kiểm tra mức độ quyết tâm của mình ở Bảng đánh giá trong bước thứ nhất. Bạn nghĩ về những mục tiêu và ước vọng khác nhau trong cuộc đời mà bạn muốn theo đuổi một ngày nào đó. Và bạn sẽ quyết định đâu là điều bạn muốn đạt được ngay lúc này.

Và giờ đây, Tuyên bố ý chí cùng *Bản đồ thành công* sẽ giúp bạn tập trung và quyết tâm hành động để đảm bảo đi đến thành công.

Sức mạnh của Tuyên bố ý chí. Tuyên bố ý chí sẽ hướng năng lượng của bạn đến đúng mục tiêu cần thiết, giúp bạn khéo léo vượt qua các mê cung đầy những chọn lựa khiến bạn rối trí. Giờ đây, những điều có thể làm bạn lung lay ý chí hay khiến bạn chệch hướng khỏi *Bản đồ thành công* đều đã trở nên rõ ràng. Với một Tuyên bố ý chí có khả năng luôn giữ cho bạn sự tập trung cao độ để đạt được điều hằng khao khát, con đường bạn đi sẽ dễ dàng hơn nhiều.

Nghĩ rằng "Một ngày nào đó". Làm cách nào để nhận ra được hoài bão hay mục tiêu quan trọng nào của bạn đang vướng phải ý nghĩ "một ngày nào đó"? Đó là khi bạn cứ nghĩ hay nói những câu đại loại như: "Lúc này tôi không có thời gian, nhưng tôi sẽ bắt đầu thực hiện ngay khi các chuyến công tác thưa đi/ mùa bóng kết thúc/ bọn trẻ bắt đầu đi học/ các con tốt nghiệp phổ thông/ tôi được thăng chức/ công việc ổn định/ tôi lập gia đình/ khi tôi ly hôn/ kinh tế khả quan hơn…", và cứ thế, hết lý do này đến lý do khác. Bạn luôn có hàng đống lý do, cả hợp lý và không hợp lý, để chưa bắt đầu hay không tiếp tục thực hiện mục tiêu của mình. Điểm mấu chốt là bạn cần nhận biết sự khác biệt giữa việc thực sự phải trì hoãn một kế hoạch và tình trạng để cho sự trì hoãn trở thành thói quen.

Một khi bạn đã thực sự quyết tâm tập trung sức mạnh để thay đổi cuộc đời mình thì những công việc bận rộn thường ngày không thể nào cản trở hay trì hoãn được bạn. Cho dù phải trì hoãn tạm thời vì bệnh tật, vì một biến động lớn trong công việc hay cuộc sống, thì quyết tâm đạt được mục tiêu của bạn sẽ giúp bạn nhanh chóng quay trở lại con đường phải đi ngay khi bạn sẵn sàng. Dù bạn đối diện vô số thử thách và áp lực phát sinh từ cuộc sống hàng ngày, Tuyên bố ý chí vẫn có thể giúp bạn đủ sức tập trung để đạt được những gì mình mong muốn, đồng thời nhanh chóng từ bỏ thói quen trì hoãn.

Bạn đã sẵn sàng thay đổi chưa?

Nếu bạn đã sẵn sàng suy nghĩ, phát ngôn hay hành động khác đi vì thành công của mình tức là bạn đã sẵn sàng để thay đổi. Ngược lại, nếu bạn vẫn cảm thấy chưa sẵn sàng hay ngại thay đổi, dù ý thức được rằng điều đó là cần thiết cho thành công của bạn, thì hãy cố gắng khắc phục hạn chế đó. Bởi vì, thái độ đó có thể cản trở bạn cả trong công việc lẫn trong cuộc sống cá nhân.

ⓥ GHI NHỚ

Khi bạn quyết định làm một điều mới mẻ hay khác biệt, đó đã là một sự thay đổi. Khi bạn nỗ lực để hoàn thành những điều mình mong muốn, bạn có thể nhận ra rằng mình cần điều chỉnh hành động cho phù hợp với hoàn cảnh hơn, và bạn cần thay đổi nhiều hơn nữa. Nhưng không phải là ý hay nếu xem việc sẵn sàng thay đổi là môn tự chọn để bạn có thể chọn hoặc không. Vì nó không phải là để chọn lựa.

Để có thể thành công trong cuộc sống, sẵn sàng thay đổi là một kỹ năng cần thiết. Bạn cần học cách sẵn sàng thay đổi và bạn cần phải *làm* gì đó khác đi để *tạo nên* những điều khác biệt.

Bước thứ ba và bước thứ tám trong *Bản đồ thành công* sẽ cung cấp cho bạn công cụ và thông tin về thái độ sẵn sàng thay đổi, qua đó chỉ cho bạn cách tiếp tục hành động và đạt được điều mình muốn. Bạn sẽ nhận ra lợi ích và tầm quan trọng của ba lựa chọn thay đổi và biết được cách bám sát mục tiêu đã đặt ra mà không rơi vào cái bẫy "giữ nguyên trạng". Khi sử dụng những công cụ và thông tin trong hai bước trên, bạn đã đưa vào *Bản đồ thành công* của mình những quyết định sáng suốt nhất trong suy nghĩ, thái độ và hành động có khả năng giúp bạn đạt được ước vọng và hoài bão của mình.

Lo sợ - "Một cản trở lớn"

Chúng ta đều từng trải qua cảm giác lo sợ hay có thái độ chống đối khi bị yêu cầu thay đổi và làm điều gì đó không quen thuộc. Hay một thay đổi thú vị mà chúng ta muốn như công việc hay mối quan hệ mới, thì khi phải bắt đầu, chúng ta vẫn cảm thấy e ngại.

E ngại hay lo sợ là những cảm xúc tiêu cực mà tôi gọi là "một cản trở lớn", bởi nó có thể khiến chúng ta:

• Không tính toán hết những rủi ro trong sự nghiệp;

• Không tin tưởng đồng nghiệp hay cộng sự;

• Không cởi mở trong các mối quan hệ cá nhân;

• Không nắm bắt được các cơ hội thể hiện năng lực và tài năng của mình;

• Không thực hiện được điều mình khao khát hay có thể.

Ý tưởng về sự thay đổi hiếm khi là một vật cản, nhưng nó sẽ trở thành vật cản (nhỏ hay lớn là tùy bạn đánh giá) khi thời gian suy nghĩ đã hết và đến lúc bạn phải hành động. Kinh nghiệm cho thấy khi suy nghĩ về sự thay đổi, bạn thường cảm thấy dễ dàng hơn khi phải thay đổi thực sự. Điểm mấu chốt là bạn phải xác định được quyết định đó hỗ trợ hay cản trở mục tiêu ngắn hạn và dài hạn của bạn.

Ý chí có thể chế ngự nỗi lo sợ

Bạn có thể "trấn áp" bất kỳ nỗi lo sợ nào, chỉ cần có quyết tâm. Sau đây là vài mẹo nhỏ cùng những kỹ thuật giúp bạn vượt qua cảm giác e ngại hay lo sợ đó:

• Hít thở đều và sâu.

• Chú ý đến cảm giác của bạn tại thời điểm đó, như hồi hộp chẳng hạn, sau đó tập trung tư tưởng vào những cảm giác tích cực như tự tin, bình tĩnh và mạnh mẽ. Lặp lại quá trình này cho đến khi cảm giác sợ hãi và hồi hộp bị thay thế hoàn toàn.

• Đối diện với nỗi sợ hãi, bởi bạn càng trốn tránh, bạn lại càng sợ hãi nhiều hơn.

• Bắt đầu bằng một "việc làm mạo hiểm" nhỏ và sau đó lớn dần, ví dụ như phát biểu ý

kiến trong các cuộc họp nhóm, sau đó mới thuyết trình vấn đề trước ban giám đốc.

• Thực hành, thực hành và thực hành nhiều lần các kỹ năng mới trước khi thực sự vận dụng nó vào thực tế. Vì người ta vẫn nói: “Trăm hay không bằng tay quen”.

Càng chuẩn bị tâm lý sẵn sàng để thay đổi, bạn càng hạn chế được cảm giác lo ngại và sự phản kháng. Tuy nhiên, bạn cần lưu ý rằng không phải cảm giác khó chịu nào cũng đều mang tính tiêu cực, bởi nó có thể là một loại thước đo giúp bạn biết mình đã chuyển từ trạng thái cũ sang trạng thái mới.

Để thực sự đón nhận và cảm thấy thoải mái với sự thay đổi, bạn hãy sẵn sàng bước lên để hòa nhập với cái mới cho đến khi bạn cảm thấy quen thuộc và nhìn thấy chính mình trong hoàn cảnh mới đó. Hãy tự nhủ: “Tôi không để cho nỗi sợ hãi cản trở mình đạt được những ước mơ, hoài bão quan trọng trong cuộc đời và sự nghiệp”. Rồi bạn sẽ thấy sự thay đổi nhẹ nhàng và đơn giản hơn bạn nghĩ.

Tiến bộ là động lực. Mọi người đều xứng đáng nhận được “chính sách mở cửa” cho các cơ hội trong cuộc sống. Bạn chỉ cần mở toang cánh cửa để đón nhận cơ hội đến với mình, quyết định điều mình muốn và xác định *ý chí quyết tâm* phải đạt được mục tiêu. Điều này giúp bạn đi từ “suy nghĩ và hy vọng” đến “thực hiện và hoàn thành”. Khi có tiến bộ dù rất nhỏ, bạn cũng được tiếp thêm sinh lực để phát huy hơn nữa khả năng tiềm tàng của mình. Cũng giống như bạn sạc pin cho trí não và cơ thể của bạn vậy, sự tiến bộ nhiều hay ít cũng đều tạo động lực cho bạn, khiến bạn cảm nhận một cách rõ ràng là mình đang đến gần mục tiêu hơn.

Tuyên bố ý chí là sức mạnh của bạn

Trước khi viết ra Tuyên bố ý chí về điều mình muốn đạt được, bạn hãy tự hỏi: “Tôi có muốn tập trung toàn bộ tư tưởng và hành động của mình cho mục tiêu này không?”. Nếu câu trả lời là *Không* thì bạn hãy bỏ qua và đừng phí hoài năng lượng cho nó nữa. Đến thời điểm cảm thấy mục tiêu đó là thật sự quan trọng với bạn, hãy lên kế hoạch một lần nữa, khi bạn đã sẵn sàng.

Nếu câu trả lời là Có thì chứng tỏ bạn đã sẵn sàng viết ra Tuyên bố ý chí để đạt được điều mình muốn.

BƯỚC THỨ HAI

Bảng đánh giá

(Đánh dấu vào ô đã hoàn thành)

Hãy viết Tuyên bố ý chí về điều bạn muốn đạt được dưới dạng một thông điệp ngắn gọn và súc tích: __________ __________ __________ __________	☐

Bước thứ ba: Sức mạnh của sự lựa chọn!

Bước thứ ba trong *Bản đồ thành công* sẽ giúp bạn:

- Tìm hiểu về tác động của ba cách phản ứng trước thay đổi đối với thành công của bạn;
- Biết được sức mạnh của suy nghĩ, thái độ và hành động đối với mỗi cách phản ứng;
- Sáng suốt lựa chọn cách phản ứng với thay đổi giúp bạn đạt được mục tiêu.

Sự lựa chọn của bạn sẽ kéo lùi hay thúc đẩy bạn

Khi bạn quyết tâm đạt đến mục tiêu quan trọng trong sự nghiệp cũng như trong cuộc sống, bạn có thể tự hào tuyên bố với mọi người rằng bạn đã sẵn sàng thay đổi. Cách này được rất nhiều người áp dụng. Có thể bạn không nhận ra, nhưng thực tế là khi bạn tuyên bố như thế tức là bạn đã gọi mời những thay đổi đến với cuộc đời mình.

Nếu muốn tạo nên sự khác biệt trong công việc hay trong cuộc sống riêng, bạn cần phải “dọn đường” cho những suy nghĩ tích cực hướng đến thành công bằng những thay đổi rất cụ thể. Cách phản ứng của bạn trước sự thay đổi, thông qua suy nghĩ, thái độ, hành động, dù nhỏ hay lớn, dễ hay khó, cũng sẽ có ảnh hưởng quyết định đến những việc bạn mong muốn, cũng như mức độ phức tạp hay khối lượng thời gian để đạt được mục tiêu. Bạn đừng bao giờ để cơ hội tuột khỏi tay chỉ vì không hành động, chứ không phải vì không có khả năng thực hiện.

Nhận thức muộn màng về những cơ hội bạn từng bỏ lỡ, dù không tác động đến những gì đã xảy ra, nhưng có thể thay đổi kết quả của những cơ hội sắp đến trong cuộc đời bạn. Vậy nên, thay vì uổng phí thời gian và tâm trí nghiền ngẫm về chúng, mà bạn hãy xem đó như là một kinh nghiệm quý báu và bạn sẽ vận dụng kinh nghiệm đó để chuẩn bị sẵn sàng đón những cơ hội thay đổi khác sẽ đến trong tương lai.

Cách bạn suy nghĩ, cũng như thái độ và hành động của bạn, chính là lời dự báo đáng tin cậy cho thành công của bạn trong tương lai. Bạn hoàn toàn chủ động trong chuyện này. Bạn kiểm soát cách ứng xử của mình và tự do lựa chọn cách phản ứng trước những thay đổi trong cuộc sống. Vậy nên mức độ sẵn sàng suy nghĩ hay hành động khác đi của bạn có thể dự báo khả năng thành công của bạn trên hành trình phía trước.

Trở ngại thành công số 3: *Chọn cách không nhập cuộc*. Đưa ra những quyết định không giúp bạn đạt được mục tiêu. Khi cần thay đổi, bạn lại chọn cách chờ đợi và quan sát mà không làm gì cả. Hoặc cũng có thể bạn chọn cách phản kháng hay từ chối cơ hội đang đến.

Cách phản ứng tốt, xấu và tồi tệ trước yêu cầu thay đổi

Cuộc sống vốn phức tạp nên chúng ta có xu hướng chọn hành trình dễ đi nhất. Trở thành mẫu người mới hay có những hành động mới *không nhất thiết* cứ phải khó khăn. Quan trọng là bạn phải khôn khéo. Khi biết phản ứng phù hợp với sự thay đổi, chúng ta có thể có những chọn lựa

thông minh để đạt được điều mình muốn một cách đơn giản và hiệu quả hơn.

Các nghiên cứu cho thấy khi đối diện với yêu cầu thay đổi, con người thường có ba cách phản ứng sau:

• Nhập cuộc, tiến lên phía trước và hành động;

• Đứng yên không làm gì cả, chờ đợi và quan sát, vẫn giữ nguyên trạng thái cũ;

• Phản đối, kháng cự hay làm theo hướng ngược lại.

Mọi tình huống thay đổi đều mở ra cho chúng ta cơ hội phát triển, nắm bắt và phát huy sức mạnh nội tại. Vì thế, bạn hãy suy nghĩ về các khả năng tiềm ẩn, đồng thời sáng suốt lựa chọn cách phản ứng có thể giúp bạn tiến lên phía trước.

Các nghiên cứu về tâm lý cho thấy nếu không chuẩn bị tốt tinh thần và kỹ năng để sẵn sàng ứng phó trước những cơ hội thay đổi, phần lớn chúng ta sẽ chọn cách đứng yên, không làm gì cả, hay cố giữ nguyên trạng thái cũ. Một số ít sẽ chọn cách phản đối, cố hết sức để chống lại, thậm chí làm theo hướng ngược lại. Nói chung, những lựa chọn này đều không có lợi bởi chúng không hề giúp bạn tiến bộ hay đạt được mục tiêu.

Thế giới chúng ta sống thay đổi từng ngày và bạn không thể ngăn chặn hay trì hoãn sự thay đổi đó. Chắc chắn rằng nhập cuộc sẽ là lựa chọn tốt nhất và duy nhất, nếu bạn quyết tâm tạo ra một kết quả mới mẻ hay khác biệt. Chỉ khi tiến về phía trước và có những hành động cụ

thể để học hỏi, trưởng thành, bạn mới đạt được kết quả mà mình mong muốn. Thành công trong mọi phương diện của cuộc sống hoàn toàn phụ thuộc vào cách bạn chọn phản ứng với thay đổi.

ⓥ GHI NHỚ

Với bất kỳ cơ hội thay đổi nào, nếu bạn không nhập cuộc có nghĩa là bạn đã chọn cho mình thất bại.

Sức mạnh của sự lựa chọn

Khi bạn đã chọn cách nhập cuộc và cam kết với sự thay đổi cuộc sống thì những suy nghĩ, thái độ và hành động tích cực của bạn sẽ hỗ trợ bạn tiến về phía trước. Nếu chỉ hy vọng mà không bao giờ hành động, bạn sẽ chẳng bao giờ có được niềm vui tận hưởng những tiến bộ hôm nay và những giấc mơ sẽ thành hiện thực ngày mai.

Bạn hãy suy nghĩ về những điều bạn muốn đạt được, liên hệ với Tuyên bố ý chí ở bước thứ nhất và hoàn thành bài tập sức mạnh của sự lựa chọn dưới đây. Qua các bước trong *Bản đồ thành công*, bài tập này giúp bạn đưa ra lựa chọn tốt nhất cho mỗi tình huống thay đổi.

Rèn luyện sức mạnh lựa chọn

Khi bạn đối diện với sự thay đổi, những gợi ý sau có thể giúp bạn đưa ra quyết định đúng đắn nhất để không bỏ lỡ những cơ hội quan trọng.

1. Tập trung vào điều bạn mong muốn đạt được trong Tuyên bố ý chí;

2. Nhận diện những tình huống thay đổi tiềm năng hay những cơ hội liên quan đến mục tiêu, trên cơ sở đó suy nghĩ về cách phản ứng của bạn;

3. Với mỗi tình huống, hãy xác định phản ứng của bạn sẽ là *nhập cuộc, đứng yên* hay *phản đối*.

RÈN LUYỆN SỨC MẠNH LỰA CHỌN

1. Tuyên bố ý chí của bạn:

---

2. Những ví dụ về tình huống hay cơ hội cần chuẩn bị:

---

3. Một tình huống hay cơ hội cần chuẩn bị:

Nhập cuộc:

Đứng yên:

Phản đối:

Với mỗi tình huống cần thay đổi, phản ứng nào giúp bạn đạt được điều mình muốn?

–

Việc ngoan cố kháng cự yêu cầu thay đổi là một thói quen chẳng giúp ích gì cho bạn, thậm chí có thể dẫn bạn đến những quyết định thiếu sáng suốt. Nếu bạn đã quen cách phản ứng như vậy thì lời khuyên cho bạn là hãy từ bỏ ngay thái độ đó. Lần sau, khi bạn dự định thay đổi hay được yêu cầu làm gì đó khác đi, hãy tự hỏi: “Tôi sẽ được gì nếu gia nhập cuộc chơi và tiến lên, thay vì đứng yên đó làm người ngoài cuộc?”. Dần dần, bạn sẽ càng tập được thói quen là tìm kiếm một cách vô thức và nắm bắt ngay khi cơ hội đến với bạn.

Nhìn chung, tùy theo yêu cầu thay đổi cụ thể mà bạn quyết định nhập cuộc, đứng yên hay phản đối. Tất cả đều có khả năng trở thành những quyết định tốt trong hoàn cảnh thích hợp. Khi nghĩ về cách thay đổi, cả trong công việc cũng như trong đời sống cá nhân, bạn chỉ cần lưu ý đến thời điểm nên chọn thái độ đứng yên hay phản đối. Nếu quyết định không vào cuộc được xem xét một cách có ý thức và bạn đã cân nhắc mọi mặt lợi ích cũng như hậu quả, thì đó chính là lựa chọn tốt nhất của bạn.

BƯỚC THỨ BA

Bảng đánh giá

(Đánh dấu vào ô đã hoàn thành)

Bạn sẽ biết mình có thực sự hiểu rõ ảnh hưởng của những chọn lựa hay không sau khi trả lời và đánh dấu vào mỗi ô vuông dưới đây:

1. Khi suy nghĩ về cách thức diễn đạt Tuyên bố ý chí, tôi đã cân nhắc đến những tình huống thay đổi tiềm năng và

hình dung về những suy nghĩ, thái độ và hành động có thể giúp tôi tiến về phía trước và đạt được điều mình mong muốn. □

2. Trước tình huống thay đổi, tôi đã đánh giá lợi ích và hậu quả của mỗi lựa chọn: nhập cuộc, đứng yên hay phản đối. □

3. Khi suy nghĩ và quyết định nhập cuộc, đứng yên hay phản đối, tôi hiểu mình cần có trách nhiệm và toàn tâm toàn ý để đạt được thành quả. □

4. Giờ tôi đã hiểu được sức mạnh và tiềm năng trong những lựa chọn của mình. □

Bước thứ tư: Vận dụng thế mạnh của bạn

Mục đích của bước thứ tư trong *Bản đồ thành công* là giúp bạn:

- Xác định những thế mạnh của mình;
- Xác định những thế mạnh cần thiết để đạt được Tuyên bố ý chí;
- Vận dụng những thế mạnh này để thành công dễ dàng hơn.

Hãy sử dụng thế mạnh hiện có để đạt được điều bạn mong muốn một cách dễ dàng hơn - đây cũng chính là bài tập để bạn rèn luyện sức mạnh cá nhân.

Thế mạnh của bạn là những kỹ năng chỉ mình bạn có, là năng lực, trí tuệ cùng tính cách và các giá trị bền vững của bạn. Một khi được khai thác và vận dụng đúng cách, những thế mạnh này sẽ giúp bạn đưa ra quyết định đúng đắn, làm việc hiệu quả và có cuộc sống viên mãn.

Vấn đề là chúng ta thường chưa nhớ đến và sử dụng thế mạnh của mình đúng cách.

Trở ngại thành công số 4: *Bỏ qua thế mạnh của mình.* Không nhận ra, không sử dụng hay không tận dụng được thế mạnh của mình để dễ dàng thành công hơn.

Bạn có những đôi giày cũ được cất vào hộp và để đâu đó trong kho, thậm chí bạn còn quên mất sự tồn tại của nó. Đến khi có sự kiện hay lý do nào đó cần dùng đến, tự nhiên bạn lại sực nhớ ra. “Chẳng phải mình có một đôi giày rất phù hợp cho buổi tối hôm nay sao?”. Thế là bạn bới tung đống đồ đạc lộn xộn ở nhà kho và lôi ra chiếc hộp đựng đôi giày cũ.

Chúng ta thường vẫn đối xử với thế mạnh của mình như thế. Ai cũng biết mình có thế mạnh riêng. Vấn đề là chúng ta lại “giấu” nó ở đâu đó và chỉ “truy xuất” khi cần đến. Vậy nên mỗi khi bạn muốn làm điều gì đó mới mẻ hay khác biệt, bạn hãy nhớ đến thế mạnh của mình. Các mối quan hệ cá nhân cũng như các mối quan hệ công việc đều có thể trở thành các thế mạnh của bạn, do đó hãy sử dụng lợi thế ấy để đạt được điều bạn muốn một cách dễ dàng và nhanh chóng hơn. Việc không dùng đến thế mạnh sẵn có cũng giống như bạn quên mất đôi giày lý tưởng trong kho và chạy ra cửa hàng mua về một đôi giày mới. Bạn sẽ lãng phí thời gian, tiền bạc và cả công sức, trong khi mục tiêu của bạn cũng có nguy cơ không thực hiện được.

Vận dụng những thế mạnh gắn liền với mục tiêu của bạn

Mục tiêu của chúng ta là tiết kiệm thời gian và công sức để đạt mục tiêu bằng cách vận dụng những thế mạnh sẵn có, sử dụng các thế mạnh đang có đồng thời tự tạo ra những thế mạnh mới.

Trước hết, bạn hãy chọn lựa và sử dụng *những thế mạnh liên quan nhiều nhất đến mục tiêu của mình*, tức là những thế mạnh mà khi được vận dụng sẽ giúp bạn đạt được Tuyên bố ý chí. Bạn hãy tự hỏi: “Để đạt được mục tiêu này một cách dễ dàng và nhanh chóng nhất, tôi có thể sử dụng những thế mạnh nào mà mình đang có?”. Có nhiều loại thế mạnh cá nhân khác nhau và chúng đều là những kỹ năng, tính cách giúp bạn thành công trong mọi phương diện của cuộc sống. Để đảm bảo vận dụng được tất cả những thế mạnh cá nhân, bạn hãy lướt qua *danh sách thế mạnh* trong *Bản đồ thành công* bên dưới và xem bạn có những thế mạnh nào trong số đó.

Học cách khai thác những thế mạnh liên quan đến mục tiêu của bạn

Dù con đường bạn đi đầy chông gai và mục tiêu của bạn có khó khăn đến mấy, những thế mạnh liên quan mà bạn biết và có được vẫn có thể giúp bạn hoàn thành nguyện ước một cách dễ dàng và nhanh chóng hơn. Bạn hãy làm theo ba bước sau:

1. Dựa vào danh sách các thế mạnh để xác định thế mạnh riêng của bạn. Thế mạnh nào giúp bạn đạt được mục tiêu, khiến bạn hài lòng và vui thích với những gì mình đang làm? Thế mạnh nào bạn có thể vận dụng được lâu dài?

2. Hãy nghĩ đến Tuyên bố ý chí khi dùng danh sách thế mạnh. Còn thế mạnh nào của riêng bạn liên quan đến mục tiêu nữa không?

3. Xác định những quyết định và hành động có thể khai thác tốt nhất những thế mạnh này. Hãy tìm cách vận dụng mỗi thế mạnh liên quan đến mục tiêu để đạt được Tuyên bố ý chí nhanh chóng và dễ dàng hơn.

Sau đó ghi các câu trả lời này vào Bản đồ thành công của bạn và bắt đầu!

Khi cần thiết, hãy khai thác thế mạnh của bạn!

Hầu hết chúng ta có khuynh hướng tập trung vào những thiếu sót, thay vì những điểm mạnh của bản thân. Điều này chẳng mang lại ích lợi gì, mà ngược lại, còn khiến ta luôn trong tình trạng lo lắng, vội vàng, bởi điều đó giống như một dấu hiệu cho thấy ta chẳng thể trở thành như ta mơ ước hoặc làm được những điều ta mong muốn trong cuộc sống.

Vì vậy, hãy tập trung vào những thế mạnh, tiềm lực của bạn. Đó mới là điều nên làm. Với tinh thần đó, cùng những thế mạnh từng giúp bạn hoàn thành tốt nhất mục tiêu của mình, không điều gì có thể bắt bạn dừng bước! Khi sử dụng những thế mạnh liên quan đến mục tiêu để giúp bạn trở nên mẫu người bạn mong muốn, hay làm được những điều bạn khao khát trong sự nghiệp cũng như trong cuộc sống, bạn sẽ cảm thấy mình mạnh mẽ và giỏi giang hơn.

ⓥ GHI NHỚ

Nếu có một ước mơ thầm kín nào đó thì bạn *hãy thực hiện ngay đi*: Hãy đưa ra một Tuyên bố ý chí có thể giúp bạn tập trung đúng hướng. Sau đó xác định và sử dụng những thế mạnh gắn liền với ước mơ ấy ngay bây giờ. Bởi vì “một ngày nào đó” sẽ chẳng bao giờ xuất hiện cả.

Cuộc đời thật trớ trêu khi một điều tưởng chừng rất nhỏ bé lại có thể đẩy bạn rơi xuống vực sâu. Bạn muốn bỏ mặc mọi thứ. Nhưng bạn cần tỉnh táo để nhận ra “điểm giới hạn” đó. Đây chính là lúc bạn đứng lên và hành động.

Hãy sử dụng danh sách thế mạnh cá nhân

Bạn có thể nhận ra rằng trong danh sách thế mạnh cá nhân không có khái niệm tài năng, nhưng để tài năng được bộc lộ và phát triển, chúng ta phải áp dụng những thế mạnh đã được liệt kê ra trong danh sách.

Muốn xác định thế mạnh của mình, bạn hãy tự hỏi rằng thế mạnh nào:

- Từng giúp bạn làm việc hiệu quả;
- Bạn có thể vận dụng một cách thoải mái;
- Khiến bạn muốn sử dụng thường xuyên.

Bạn hãy xem xét danh sách thế mạnh cá nhân ở trang bên và đánh dấu vào các thế mạnh mà bạn cho rằng mình đang có. Sau đó, bạn hãy quan sát xem thế mạnh nào giúp bạn dễ dàng đạt được điều bạn mong muốn trong Tuyên bố ý chí. Đó chính là những thế mạnh liên quan mật thiết đến mục tiêu bạn đã chọn.

DANH SÁCH THẾ MẠNH CÁ NHÂN

Thế mạnh	Miêu tả	Đánh dấu nếu có
Hướng đến hành động	Tự quyết định; ít phân tích; học bằng cách thử và sai	☐
Dễ thích nghi	Dễ dàng chấp nhận thay đổi; linh hoạt trong ý tưởng, con người và tình huống	☐
Phân tích	Tập trung vào dữ liệu; đánh giá khách quan, không dựa trên cảm tính	☐
Huấn luyện	Phát triển nhân lực bằng cách tập trung vào điểm mạnh, thay vì điểm yếu của họ	☐
Truyền đạt	Khả năng nói, viết và giải thích, thuyết phục	☐
Can đảm	Dũng cảm; dám đương đầu với thử thách; hành động dứt khoát	☐
Sáng tạo	Suy nghĩ hợp lý, có những hành động hay ý tưởng mới	☐
Hợp tác	Tìm kiếm lợi ích chung; tập trung vào kết quả hợp tác	☐
Thận trọng	Cẩn thận; đánh giá rủi ro; khảo sát tính khả thi trước khi hành động	☐
Kỷ luật	Luôn tuân theo quy củ; làm chủ tình hình; đánh dấu sự tiến bộ bằng lịch trình và số liệu	☐
Lãnh đạo	Nhìn xa trông rộng; tạo cảm hứng cho những người khác làm việc hiệu quả hơn	☐
Học hỏi	Say sưa tích lũy và vận dụng kiến thức mới	☐
Tổ chức	Sắp xếp, chỉ đạo và tìm nguồn lực cho dự án, kế hoạch	☐
Kiên trì	Tiếp tục hành động dù gặp nhiều khó khăn; bền bỉ	☐
Tích cực	Nhiệt tình; nhìn vào điểm tốt thay vì điểm xấu ở mọi người và tình huống	☐
Giải quyết vấn đề	Có khả năng sửa lỗi; hăng hái phân tích và tìm giải pháp	☐
Hướng đến các mối quan hệ	Gần gũi, quan tâm mọi người; hào hứng với các mối quan hệ mới và cũ	☐
Tháo vát	Có khả năng sử dụng khôn ngoan các nguồn lực; tránh phí phạm của cải	☐
Trách nhiệm	Xem mọi việc như của mình; chịu trách nhiệm về hành động của mình	☐
Tự tin	Tin vào quyết định, khả năng và năng lực của mình	☐
Chiến lược	Phân tích các yếu tố liên quan và tạo nên kế hoạch hành động	☐
Sẵn sàng đảm đương	Quyết đoán, chấp nhận rủi ro, độc lập; không cần nhiều sự đồng thuận	☐
Khoan dung	Rộng lượng, kiên nhẫn; không thiên vị	☐
Chuẩn mực	Tận tâm; tin tưởng vào gia đình, các giá trị tinh thần và đạo đức	☐

Hãy dùng công cụ dưới đây để liệt kê từ một đến năm *thế mạnh liên quan đến mục tiêu* có thể hỗ trợ bạn đạt được điều mình mong muốn. Để sử dụng những thế mạnh này, hãy đưa ra ít nhất một quyết định hay hành động giúp bạn đạt được Tuyên bố ý chí dễ dàng hơn.

SỬ DỤNG THẾ MẠNH ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC TUYÊN BỐ Ý CHÍ

Hãy viết *Tuyên bố ý chí* của bạn vào đây: *(Bảng đánh giá ở bước thứ hai)*

Thế mạnh liên quan đến mục tiêu
Hành động hay suy nghĩ cần dùng đến thế mạnh này?

Đi tiếp hay đổi hướng

Sau khi bạn xác định được các thế mạnh cá nhân, bạn sẽ biết liệu mục tiêu này có đúng là nơi bạn có thể khai thác tốt nhất thế mạnh của mình hay không. Hoặc là bạn sẽ nhận ra rằng thế mạnh cá nhân này, thời gian này và nguồn lực này của bạn tốt hơn là nên được áp dụng cho mục tiêu khác. Khi đó, bạn sẽ nhận ra rằng mình nên thay đổi hướng đi, đồng thời thay đổi Tuyên bố ý chí.

ⓥ GHI NHỚ

Nếu bạn đang ở tình thế không thể vận dụng được những thế mạnh của mình cho các mục tiêu công việc hay các vấn đề của cuộc sống, bạn sẽ gặp nhiều khó khăn và mất thời gian hơn để đạt được mục tiêu. Bạn nên tìm kiếm các sự hỗ trợ mới giúp bạn phát huy được những thế mạnh sẵn có, hoặc thay đổi tình thế, nếu cần thiết.

BƯỚC THỨ TƯ

Bảng đánh giá

(Đánh dấu vào ô đã hoàn thành)

Bạn sẽ biết mình thực sự sẵn sàng sử dụng thế mạnh để đạt được mục tiêu hay chưa sau khi trả lời và đánh dấu vào mỗi ô dưới đây:

1. Tôi đã làm xong danh sách thế mạnh và xác định được thế mạnh của mình.	□
2. Với Tuyên bố ý chí trong đầu, tôi đã nhận ra những thế mạnh liên quan đến mục tiêu và có thể hỗ trợ cho tôi tốt nhất để đạt được điều tôi khao khát.	□
3. Với mỗi thế mạnh liên quan đến mục tiêu, tôi đã quyết định những hành động cần thiết giúp tôi đạt được Tuyên bố ý chí một cách dễ dàng hơn.	□

Bước thứ năm: Biến trở ngại thành bước đệm để thành công

Mục đích của bước thứ năm trong *Bản đồ thành công* là giúp bạn:

- Xác định những chướng ngại vật ngăn bạn đạt được Tuyên bố ý chí;
- Xác định bản chất của những rào cản này;
- Đưa ra những hành động cần thiết để hạn chế hay loại bỏ các chướng ngại vật.

Khi tư duy và hành động của bạn luôn hướng về phía trước, những trở ngại sẽ trở thành bước đệm đưa bạn đến thành công.

Trở ngại thành công số 5: *Bỏ qua những chướng ngại vật tiềm tàng.* Không chuẩn bị để thấy trước và tìm cách giải quyết hay điều chỉnh những trở ngại đó.

Điều cần ghi nhớ ở đây là bạn hãy bỏ qua bất kỳ trở ngại nào không liên quan đến mục tiêu của bạn và chỉ tập trung giải quyết những chướng ngại vật có thể ngăn cản bạn thực hiện mục tiêu đó.

Rào cản thực sự của bạn

Rào cản sẽ rõ ràng và dễ nhận ra nhất khi đó là những chướng ngại *bên ngoài*, chẳng hạn như thiếu thời gian, nguồn vốn hay sự hỗ trợ của những người khác. Ngược lại, rào cản *bên trong*, vốn là những hạn chế trong tính cách của bạn, như nhút nhát, thiếu tự tin, ít cởi mở, không quyết đoán, thiếu kiên định… thường bị giấu kín và chỉ được phát hiện sau cùng, bởi chúng hay ẩn mình sau những rào cản bên ngoài đó.

Chắc bạn sẽ đồng ý với tôi rằng có những chướng ngại vật dễ dàng kiểm soát hơn so với một số khác, mà những thành quả giá trị của chúng ta lại thường chỉ đến sau khi chúng ta vượt qua những thách thức cam go. Quy trình giải quyết vấn đề sẽ trang bị cho bạn cái nhìn khách quan về những gì thực sự cần thiết để giải quyết các trở ngại tiềm tàng trong nhiều dự án khác nhau. Bốn bước dưới đây sẽ giúp bạn tháo gỡ mọi rào cản đang ngăn trở bạn. Hãy tập trung suy nghĩ về điều bạn muốn đạt được và tự hỏi những câu sau:

1. Chướng ngại nào có thể cản trở tôi đạt được Tuyên bố ý chí? Nếu có thì đó là gì?
2. Nguyên nhân *thực sự* của chướng ngại đó:
   - Là nguyên nhân *khách quan bên ngoài*?
   - Là nguyên nhân *chủ quan bên trong*?
3. Phải làm gì để vượt qua hay hóa giải chướng ngại vật đó?
   - Cần có thái độ, ý tưởng hay hành động mới nào?

- Trong lúc giải quyết một chướng ngại, tôi có thể phát triển những cơ hội hay mối quan hệ mới nào?

4. Trong tất cả các hành động có thể thực hiện, hành động nào là lựa chọn tốt nhất để giải quyết và điều chỉnh, biến chướng ngại vật *thực sự* trở thành một cơ hội?

Khi không tìm ra biện pháp giải quyết nhanh chóng và hiệu quả các chướng ngại vật, hầu hết chúng ta sẽ chán nản và nhanh chóng bỏ cuộc. Chúng ta thường nghe những câu như: "Việc này thật sự quá sức. Tôi đầu hàng", hay "Tôi từ bỏ ước mơ này thôi"… Đó chính là cái mà tôi gọi là *tín hiệu từ bỏ mục tiêu!*

ⓥ GHI NHỚ

Bạn hãy cân nhắc thật kỹ trước khi phát đi tín hiệu từ bỏ mục tiêu, đồng thời hãy từ bỏ cách suy nghĩ và phản ứng quen thuộc cũ để sẵn sàng đối mặt với trở ngại và thách thức.

Tạo bước đệm đưa bạn đến thành công

Bước đệm là tất cả những cách thức để bạn mở rộng suy nghĩ về bản thân và người khác; là những cơ hội mới, những cấp độ hỗ trợ mới; là những mối quan hệ khác bền vững hơn, hay những con đường khác dẫn đến những nguồn lực cần thiết. Khi áp dụng quy trình giải quyết vấn đề cũng là lúc bạn bắt đầu khám phá những lối đi mới. *Các bước đệm* sẽ giúp bạn không chỉ đạt được những gì đã đề ra trong Tuyên bố ý chí, mà còn khám phá ra những nguồn lực mới hỗ trợ bạn cho các mục tiêu tương lai. Khẩu hiệu của bạn luôn là: "Vượt qua bằng bất cứ giá nào".

Có nên vượt qua chướng ngại bằng mọi giá?

Đôi khi bạn phát hiện ra rằng trong khi nỗ lực vượt qua một trở ngại nào đó, những kết quả bạn thu về sẽ không nhiều hơn so với những gì chính bạn hoặc những nguồn hỗ trợ khác phải bỏ ra để giải quyết các vấn đề liên quan. Thế nên bạn không muốn lãng phí thời gian và năng lượng chỉ để theo đuổi những mục tiêu quá xa vời, mà cần tận hưởng cuộc sống hiện tại. Bạn muốn trì hoãn thời điểm bắt đầu kế hoạch này và chọn thời điểm khác thích hợp hơn, hoặc thậm chí thay đổi những gì bạn đã đặt ra ban đầu.

Biết vậy là tốt! Trong trường hợp đó, mọi suy nghĩ và hành động của bạn sẽ tập trung vào những điều mà bạn tin rằng quan trọng nhất với mình tại thời điểm hiện tại, qua đó cân nhắc các chọn lựa và đưa ra quyết định đúng đắn nhất mà không bao giờ cảm thấy hối tiếc.

BƯỚC THỨ BA

Bảng kiểm tra

(Đánh dấu vào ô đã hoàn thành)

QUY TRÌNH GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ ☐

Tuyên bố ý chí của bạn

Trở ngại	Nguyên nhân thực sự	Hành động có thể	Hành động tốt nhất

Bước thứ sáu: Đề nghị để có được điều bạn cần

Mục đích của bước thứ sáu trong *Bản đồ thành công* là giúp bạn:

- Hiểu được *tại sao bạn ngại đề nghị và tại sao người ta từ chối bạn;*
- Nhận diện *chính xác* sự hỗ trợ hay nguồn lực cần thiết cho mỗi hành động để đạt được Tuyên bố ý chí của mình;
- Biết cách đề nghị những điều bạn cần, và có được những điều đó.

Nếu không đề nghị, đừng ngạc nhiên khi bạn chẳng nhận được gì!

Có những mục tiêu bạn may mắn có thể tự mình xoay xở, và thành công. Nhưng không phải lúc nào bạn cũng gặp may như thế: Bạn không thể tự mình làm được nếu không có thêm thời gian, nguồn vốn hay sự hỗ trợ cần thiết để thực hiện mục tiêu của mình. Khi đó, bạn nên sắp xếp lại kế hoạch và nghĩ cách "cầu viện" từ các nguồn lực bên ngoài.

Một số người trong chúng ta tìm kiếm những cuộc trò chuyện hợp tác một cách tự nhiên bằng cách lắng nghe đối phương. Những người khác lại có khuynh hướng giải thích với mong muốn được cảm thông. Nếu khéo léo, bạn có thể kết hợp cả hai cách ở vài thời điểm thích hợp trong cuộc trò chuyện của mình. Và bạn sẽ nhận được sự hỗ trợ cần thiết. Tuy nhiên, dù bạn đang cân nhắc cách trò chuyện của mình có lôi cuốn hay không thì điều quan trọng nhất khi đề nghị người khác giúp đỡ là *cách giao tiếp* và *cách bạn kiểm soát cuộc nói chuyện.* Sự lôi cuốn chỉ là một yếu tố rất nhỏ.

Trở ngại thành công số 6: *Làm một mình.* Không tham vấn mọi người để nhận được ý kiến đóng góp và nhận sự hỗ trợ hay nguồn lực đặc biệt.

Giao tiếp hiệu quả là một cách thức tiếp cận hợp tác

Bạn cần thực sự hiểu rõ đối phương, biết tường tận nhu cầu và hoàn cảnh của họ trước khi cố gắng giải thích cho họ về nhu cầu và tình huống *của bạn*. Bạn có thể tưởng tượng các mối quan hệ trong cuộc sống hay trong kinh doanh của chúng ta sẽ trở nên chặt chẽ và bền vững đến mức nào, nếu mọi người đều thực hiện cách tiếp cận hợp tác này. Từ việc giải quyết vấn đề của cá nhân với đồng nghiệp, bạn bè hay các thành viên trong gia đình đến đàm phán những tình huống công việc phức tạp, bạn đều nên áp dụng cách tiếp cận này để thu được kết quả tốt hơn cho buổi nói chuyện của mình.

Dưới đây là một quy trình cơ bản giúp bạn định hình suy nghĩ của mình và xác nhận xem bạn đã tiếp cận đúng đối tượng, đúng thời điểm hay chưa. Với mỗi hành động bạn đã lên kế hoạch trong *Bản đồ thành công*, bạn cần cân nhắc những điều sau:

- Tôi cần sự hỗ trợ hay nguồn lực cụ thể nào để triển khai hành động đó?
- Cá nhân hay tổ chức nào sẽ hỗ trợ tôi tốt nhất?
- Bối cảnh và thời điểm phù hợp nhất cho cuộc trò chuyện sẽ như thế nào?

Để chắc chắn bạn sẽ nói chuyện với đúng người về đúng việc bạn cần, hãy điền chi tiết vào các ô trong bảng bên dưới trước khi bạn lên kế hoạch cho cuộc trò chuyện quan trọng sắp đến.

Hành động	Hỗ trợ cần thiết	Người có thể giúp đỡ tốt nhất	Thời điểm và địa điểm đưa ra đề nghị

Cuộc thảo luận hợp tác để đề cập vấn đề và yêu cầu sự hỗ trợ mà bạn cần có thể cho bạn câu trả lời "Có" hoặc "Không".

• Nếu là CÓ – rất tuyệt vời. Hãy bắt tay vào việc và tiến lên phía trước.

• Nếu là KHÔNG – bạn nên biết điều này càng sớm càng tốt. Tuy nhiên, bạn không nên từ bỏ ý định ngay, bởi đây chỉ là dấu hiệu để bạn dừng lại, xem xét và cân nhắc việc thay đổi - thay đổi điều bạn đề nghị, hoặc thay đổi người bạn đề nghị.

Lời từ chối không phải là một chướng ngại vật, mà là "cú hích" để bạn chuyển hướng tinh thần từ suy nghĩ tiêu cực sang tích cực, đồng thời là bước đệm đưa bạn đến những cơ hội mới, hấp dẫn hơn.

ⓥ GHI NHỚ

Những sự hỗ trợ và cơ hội mới thường đến khi có ai đó *từ chối* bạn.

Chúng ta thường mong mọi người đọc được suy nghĩ của mình và nhận ra chính xác điều chúng ta cần. Nhưng thực tế lại chứng minh rằng hầu như không ai đọc được suy nghĩ và đáp ứng đúng nhu cầu của người khác. Vậy nên, bạn hãy tự nói ra điều bạn mong muốn. Cách này tuy đơn giản, nhưng cực kỳ hiệu quả, mà lại không tốn nhiều công sức.

Hãy sử dụng cách tiếp cận cởi mở, chân thành và hợp tác khi trò chuyện. Bạn sẽ nhanh chóng nhận được câu trả lời. Dù đó là câu trả lời *Có* hoặc *Không*, bạn vẫn sẽ xác định được bước hành động tiếp theo của mình.

Cản trở từ chính bạn

Tại sao chúng ta ngại yêu cầu giúp đỡ?

Chúng ta có xu hướng giúp đỡ những ai đang gặp khó khăn hay rơi vào hoàn cảnh ngặt nghèo, nói chung là những người yếu đuối và cần đến sự hỗ trợ. Tuy nhiên, niềm kiêu hãnh cá nhân

khiến chúng ta không muốn nhờ cậy hoặc yêu cầu người khác trợ giúp. Có thể vì chúng ta cảm thấy sợ khi chính mình rơi vào thế yếu, hoặc chúng ta không muốn để người khác thấy mình đang yếu đuối và cần trợ giúp.

Việc lên tiếng yêu cầu sự giúp đỡ có thể không làm bạn thoải mái, nhưng thật đáng buồn khi bạn chấp nhận một cuộc sống tẻ nhạt vì không hoàn thành trọn vẹn ước mơ của mình, mà lý do chỉ vì bạn e ngại không dám nhờ cậy sự hỗ trợ, trong khi bạn có thể. Vậy thì hãy nghĩ về tất cả các cơ hội trong cuộc sống đang chờ đợi bạn phía trước để tự hỏi điều gì khiến bạn ngại yêu cầu sự hỗ trợ cần thiết để đạt được điều mình mong muốn.

Nếu lý do ngăn cản bạn không rõ ràng, hãy xem và đánh dấu một trong những nguyên nhân dưới đây:

- Tôi hoàn toàn không biết chính xác điều mình cần.
- Tôi nghĩ rằng mình có thể tự làm được.
- Tôi sợ bị từ chối.
- Hoàn cảnh không cho phép tôi nêu ra yêu cầu đó.
- Trước kia, họ đã từng từ chối khi tôi đề nghị hỗ trợ thêm nguồn lực.
- Tôi không chắc mình có lý do hay hoàn cảnh chính đáng để họ đồng ý hỗ trợ.
- Chỉ vì tôi không biết đề nghị thế nào.
- Nguyên nhân khác.

ⓥ GHI NHỚ

Hãy tự hỏi tại sao, nếu bạn thấy e ngại khi yêu cầu sự hỗ trợ cần thiết để thực hiện một hành động trong *Bản đồ thành công* của mình. Hãy suy nghĩ về vấn đề đó sâu hơn một chút để tìm ra nguyên nhân thực sự, sau đó sử dụng những công cụ và hành động từ *Bản đồ thành công* của bạn để tiến về phía trước.

Cản trở từ phía người khác

Tại sao những người mà bạn thỉnh cầu hỗ trợ lại đáp *không*, thay vì đáp có? Vì bạn chưa hiểu hay chưa chạm được đến những nhân tố giúp họ ra quyết định có lợi cho bạn. Tuy nhiên, tỷ lệ câu trả lời có sẽ gia tăng đáng kể một khi bạn nhận ra và tác động được đến các nhân tố đó. Do đó, để nâng cao cơ hội nhận được câu trả lời mong muốn, hãy suy nghĩ về những gì bạn biết và không biết về các nhân tố quyết định trong cuộc chơi: Vì sao họ nói có và vì sao họ nói *không*?

Trước buổi trò chuyện, bạn hãy tự hỏi mình đã biết những gì về người đó, cụ thể là:

- Môi trường công việc hay vị trí cá nhân của họ?
- Mục tiêu, mong muốn hay nhu cầu trong công việc và đời sống của họ có thể xung đột hay hỗ trợ với bạn như thế nào?
- Những lo ngại hay bận tâm có thể cản trở người đó hỗ trợ điều bạn yêu cầu?

• Quy trình ra quyết định hay ảnh hưởng của bên thứ ba trong quyết định chấp nhận hoặc không chấp nhận yêu cầu của bạn là gì?

• Những lý do công việc và cá nhân có thể ảnh hưởng đến việc người đó muốn hay không muốn hỗ trợ bạn hay mục tiêu của bạn?

Nếu bạn không biết điều gì là *thật sự* quan trọng để một cá nhân hay tổ chức đưa ra quyết định khi bạn yêu cầu hỗ trợ thì HÃY DỪNG LẠI! Bạn cần dành thời gian để phân tích sâu hơn vấn đề này cho đến khi hiểu rõ điều bạn biết và cả điều bạn không biết về những nhân tố thúc đẩy họ trả lời *có* hay *không*.

Hãy lên kế hoạch cho cuộc trò chuyện để nhận được câu trả lời có

Bạn hãy chuẩn bị thật chu đáo trước khi đề nghị một sự hỗ trợ nào đó, nghĩa là đồng thời tìm câu trả lời cho cả hai câu hỏi: "Tại sao họ sẽ nói *không?*" và "Tại sao họ có thể nói có?". Nếu bạn sắp có cuộc trò chuyện để đề nghị sự giúp đỡ hay hỗ trợ từ ai đó mà bạn chưa biết rõ các nhân tố trên thì hãy cố gắng trì hoãn cuộc họp trong khả năng có thể. Bạn cũng không nên tùy cơ ứng biến. Tùy cơ ứng biến không phải lúc nào cũng là một chiến lược tốt, bởi vì thật hiếm khi chúng ta có thể đạt được những kết quả quan trọng mà không hề chuẩn bị trước.

Đề cập đến *nhân tố có* và *nhân tố không* của họ

Khi đề nghị nguồn lực hay sự hỗ trợ từ một cá nhân hay tập thể, bạn hãy xem xét danh sách sau và sẵn sàng:

• Đề cập đến *nhân tố có* của họ bằng đam mê và nhiệt huyết về điều bạn muốn đạt được;

• Giảm nhẹ hay loại bỏ bất kỳ *nhân tố không* tiềm ẩn nào.

Nhân tố có	Nhân tố không
• Xác định được các nguồn lực sẵn có.	• Họ không có những nguồn lực bạn cần.
• Vì lý do cá nhân hay công việc, họ muốn bạn thành công.	• Họ không thấy được giá trị trong những việc bạn đang làm.
• Xác định cách thức hỗ trợ dựa trên kế hoạch cụ thể của bạn.	• Họ không biết cách hỗ trợ bạn.
• Họ công nhận thành tích của bạn trong các thỏa thuận đàm phán và đạt được mục tiêu.	• Những vấn đề trong quá khứ khiến họ ngần ngại.
• Những lợi ích tiềm năng thắng thế so với những yếu tố rủi ro khi đầu tư thời gian và nguồn lực.	• Họ chịu rủi ro khi nói có.
• Họ thấy được lợi ích song phương khi bạn đạt được cột mốc quan trọng hay Tuyên bố ý chí.	• Yêu cầu của bạn xung đột với những ưu tiên khác của họ.

Kế hoạch đàm phán hợp tác

Thái độ đàm phán hợp tác sẽ cho phép bạn giao tiếp hiệu quả và cùng đối phương đạt được mục tiêu nào đó. Kế hoạch đàm phán hợp tác chính là công cụ để bạn *lên kế hoạch* và có một cuộc thảo luận giúp bạn đề nghị điều bạn cần và nhận được câu trả lời có.

KẾ HOẠCH ĐÀM PHÁN HỢP TÁC

Trước thảo luận

1. Xác nhận điều bạn muốn hoàn thành và viết ra Tuyên bố ý chí của bạn:

....

....

2. Nguồn lực hay sự hỗ trợ cụ thể bạn cần để đạt được Tuyên bố ý chí:

....

....

3. Cá nhân hay tập thể có thể hỗ trợ bạn tốt nhất:

....

....

4. Xác định các ***nhân tố có*** và ***nhân tố không***:

Nhân tố có:

....

Nhân tố không:

....

5. Mục tiêu thảo luận của bạn là gì? Bạn phải quyết định hay hành động thế nào để nhận được câu trả lời có?

....

....

Trong thời gian thảo luận

1. Với sự đam mê và nhiệt huyết cao nhất, bạn hãy phác thảo một bức tranh bằng lời để người nghe hình dung về mục tiêu của bạn. Hãy chia sẻ từng bước trong kế hoạch hành động mà khi hoàn thành sẽ là những cột mốc quan trọng để bạn công bố và/hay ăn mừng:

....

....

2. Tại sao cá nhân hay tập thể đó lại quan tâm và muốn giúp đỡ bạn? Lợi ích của đôi bên là gì? Bạn sẽ nói gì để tác động đến *nhân tố có* của họ?

....

....

3. Làm thế nào để chứng minh ý tưởng của bạn đem lại nhiều giá trị hơn là rủi ro? Bạn có ý tưởng nào khác về cách những người này có thể hỗ trợ bạn không? Để họ có thể giúp bạn, bạn sẽ làm gì để giảm bớt hay loại bỏ *nhân tố không* của họ?

....

....

4. Hãy nói cho họ biết chính xác nguồn lực hay điều bạn cần hỗ trợ và lý do bạn đề nghị cá nhân hay tập thể đó giúp đỡ.

....

....

5. Hãy trình bày thật rõ ràng, cụ thể và ngắn gọn. Chính xác bạn muốn họ làm gì sau cuộc trò chuyện này?

....

....

Sau thảo luận

1. Hãy thể hiện thái độ cảm kích đối với những người đã dành thời gian và công sức cho buổi gặp gỡ đó.

2. Hãy theo dõi tất cả những chi tiết đã được tán thành giữa bạn và họ để đảm bảo mọi người thực hiện đúng thỏa thuận.

Hầu hết mọi người thường cảm thấy vui vẻ khi nói có và đồng ý giúp đỡ người khác đạt được mục tiêu và ước vọng quan trọng trong cuộc đời. Để củng cố niềm tin của họ vào bạn, đồng thời tránh để họ hối tiếc vì đã ủng hộ bạn, bạn hãy thông báo kịp thời cho tất cả những người giúp đỡ mình về các thành tựu đạt được. Hãy chia sẻ cảm xúc tích cực khi mục tiêu của bạn ngày càng đến gần. Với mỗi cột mốc lớn bạn đạt được trong *Bản đồ thành công*, hãy cho họ biết bạn hào hứng với sự tiến bộ của mình đến mức nào. Đây cũng là một cách thông minh để bạn thể hiện lòng biết ơn về sự hỗ trợ của họ đối với bạn.

BƯỚC THỨ SÁU

Bảng đánh giá

(Đánh dấu vào ô đã hoàn thành)

Sau khi trả lời và đánh dấu vào mỗi ô dưới đây, bạn sẽ biết bạn đã thực sự sẵn sàng hay chưa trong việc sử dụng thế mạnh bạn cần để đạt được mọi ước vọng, hoài bão trong cuộc đời.

1. Tôi không cho phép bất kỳ nỗi sợ hãi, nghi ngờ hay mối lo ngại nào ngăn cản tôi yêu cầu sự trợ giúp từ mọi người. Nếu không nhận được câu trả lời có, câu trả lời không cũng sẽ trở thành bước đệm để tôi tìm kiếm sự hỗ trợ hay nguồn lực mới.	☐
2. Tôi trình bày rất rõ ràng và súc tích về các mục tiêu của mình. Không ai phải băn khoăn về cái đích tôi đang hướng tới hay cách thức để hỗ trợ tôi.	☐
3. Tôi tôn trọng và quan tâm đến hoàn cảnh, nhu cầu của mọi người. Tôi cố gắng thảo luận trên tinh thần hợp tác để có được kết quả có lợi cho đôi bên.	☐

Bước thứ bảy: Quyết định… và không hối tiếc!

Mục tiêu của bước thứ bảy trong *Bản đồ thành công* là giúp bạn:

• Cân nhắc giữa lợi ích và hậu quả trong từng hành động bạn chọn;

• Quyết định, một cách sáng suốt và kiên quyết, có thực hiện hành động đó hay không.

Khi bạn trả lời có, bạn phải biết tại sao, và bắt tay thực hiện ngay.

Khi bạn trả lời không, cũng phải biết tại sao, và đừng bao giờ hối tiếc.

Cần phải làm gì? Làm cùng với ai? Đi theo hướng nào? Bắt đầu từ đâu? Tôi có thể hoãn lại không và tôi có nên làm thế không? Những câu hỏi để quyết định việc chúng ta cần làm và muốn làm liên tục xuất hiện trong công việc và đời sống của chúng ta. Quan trọng hơn cả là bạn đưa ra được những quyết định sáng suốt về nơi bạn cần đầu tư nguồn lực, thời gian, tiền bạc và công sức. Tuy nhiên, khi bạn đã biết chính xác điều mình muốn thì cũng luôn tìm thấy những quyết định và hành động có thể hỗ trợ hay cản trở bạn đạt đến kết quả mong muốn.

Trở ngại thành công số 7: *Quyết định mà không nhìn xa thấy trước.* Không cân nhắc lợi ích và hậu quả của những quyết định và hành động quan trọng. Hậu quả có thể là gì? Quyết định nhưng không đủ quyết tâm thực hiện, hoặc quyết định để rồi phải hối tiếc.

Bước thứ bảy của *Bản đồ thành công* sẽ giúp bạn đưa ra những quyết định sáng suốt nhất và những hành động đúng đắn nhất, cũng như hiểu rõ lý do vì sao bạn cần làm như thế. Bạn sẽ dễ dàng bỏ qua những ý tưởng, quyết định hay hành động không giúp bạn đạt được Tuyên bố ý chí cả trong thực tế lẫn trong suy nghĩ. Đây thực sự là một trải nghiệm giải phóng. Bạn có thể loại bỏ những suy nghĩ khiến bạn xao nhãng hay mất tập trung để chú ý vào tất cả các hành động có thể đưa bạn đến với thành công, sau đó lựa chọn, quyết tâm và thực hiện hành động với sự hỗ trợ tốt nhất.

Cân nhắc lợi ích và hậu quả của những quyết định quan trọng

Nhiều người trong chúng ta có khuynh hướng bước đi trước khi quan sát, để rồi vấp ngã do sự hấp tấp và vội vã đó. Ngược lại, một số khác lại có khuynh hướng quan sát, quan sát và quan sát mãi. Cuối cùng, khi chuẩn bị bước đi, chúng ta phát hiện ra đã không còn chỗ để đi nữa rồi. Chúng ta mất tinh thần và hối tiếc vì không quyết định đúng thời điểm.

Chắc ai trong chúng ta cũng từng một lần thực sự hối tiếc vì đã bỏ lỡ thời cơ. Tuy nhiên, bạn không nên cứ sử dụng thời gian và cảm xúc của mình để nghĩ ngợi về những điều “lẽ ra” hay “giá mà” ấy nữa. Thay vào đó, bạn hãy tự hỏi: “Tôi đã học được gì từ kinh nghiệm đó? Tôi có phát hiện được gì mới mẻ hay khác biệt giúp tôi đạt được điều tôi muốn ngay lúc này hay trong tương lai không?”.

ⓥ GHI NHỚ

Trước khi đưa ra bất kỳ quyết định quan trọng nào, bạn hãy dành thời gian phân tích, dự

đoán các khả năng, đồng thời cân nhắc lợi ích và hậu quả có thể xảy ra.

Ma trận quyết định: Nói có hay không, và biết rõ lý do

Ma trận quyết định là một công cụ trong *Bản đồ thành công* giúp bạn nhanh chóng và tự tin đưa ra quyết định tiến hành hay loại bỏ một hành động nào đó, và quan trọng hơn cả là bạn biết rõ lý do tại sao nên như thế. Bạn nói có và tiến hành, hoặc bạn nói *không* và từ bỏ. Không hối tiếc.

Khi sử dụng Ma trận quyết định, bạn sẽ đưa ra quyết định dựa trên dữ liệu phân tích lợi ích của việc thực hiện hay không thực hiện hành động. Công cụ này cũng giúp bạn xác định những hậu quả sẽ xảy ra nếu thực hiện hay không thực hiện hành động đó.

Khi hoàn thành Ma trận quyết định, quyết định hành động hay không hành động sẽ trở nên rõ ràng. Khi *ích lợi của thực hiện và hậu quả của không thực hiện* mạnh hơn *ích lợi của không thực hiện và hậu quả của thực hiện*, thì bạn biết mình không cần tiếp tục băn khoăn, mà hãy hành động ngay.

Tuy nhiên, nếu ích lợi của việc thực hiện hành động không lớn hơn hậu quả, bạn nên trì hoãn quyết định đó hoặc chọn một hành động khác đem lại nhiều lợi ích hơn.

Tiến lên với những hành động đúng đắn nhất

Khi suy nghĩ về việc hoàn thành Tuyên bố ý chí, bạn hãy tự hỏi:

1. Những hành động nào khi hoàn thành sẽ là cột mốc giúp tôi đánh dấu bước tiến bộ của mình và là lý do để tôi ăn mừng?

....

....

2. Tôi phải đánh giá hành động nào để đảm bảo đó là hành động đúng đắn nhất cần quyết tâm thực hiện và giúp tôi đạt được Tuyên bố ý chí?

Hành động cần đánh giá:

....

....

3. Quyết định của bạn và nguyên do:

....

....

MA TRẬN QUYẾT ĐỊNH

Hành động:

LỢI ÍCH *Nếu thực hiện*	**HẬU QUẢ** *Nếu thực hiện*
Nếu không thực hiện	*Nếu không thực hiện*

Giờ thì bạn không phải do dự hay hối tiếc với những quyết định đã đưa ra nữa. Việc sử dụng Ma trận quyết định sẽ giúp bạn luôn thấy rõ những ích lợi của việc hành động hay không hành động, và sau đó không bao giờ phải hối tiếc.

Tuy nhiên, cũng cần nói thêm rằng những quyết định liên quan đến tình cảm thường khó phân tích, thậm chí không cần phân tích. Đó có thể là những quyết định hay hành động trong cuộc sống mà khi nhìn lại, bạn thầm cám ơn nó bởi đã thay đổi cuộc đời bạn và làm cho mọi thứ tốt đẹp hơn. Những vấn đề của tình cảm, như gắn bó với một ai đó, sinh con, chăm sóc gia đình, dành thời gian hay sức lực cho tất cả những điều đó… hiếm khi là một vấn đề cần được phân tích bằng Ma trận quyết định.

BƯỚC THỨ BẢY

Bảng đánh giá

(Đánh dấu vào ô đã hoàn thành)

Hãy hoàn tất mỗi hành động và đánh dấu vào ô dưới đây:

1. Tôi đã xác định được những hành động mà khi hoàn thành sẽ là những cột mốc thành công để tôi đánh dấu và ăn mừng.	☐
2. Tôi sử dụng Ma trận quyết định để quyết định hành động nào mà nếu thực hiện lúc này sẽ giúp tôi đạt được Tuyên bố ý chí của mình. Nhờ phân tích quyết định này, tôi sẽ toàn tâm hành động và sẽ không bao giờ hối tiếc	☐

Bước thứ tám: Tôi đã sẵn sàng đạt được Tuyên bố ý chí của mình!

Mục đích của bước thứ tám trong *Bản đồ thành công* là giúp bạn:

• Biết điều mình kỳ vọng khi rời bỏ những gì quen thuộc và đi theo hướng mới;

• Nhận biết và kiểm soát những động thái thay đổi có thể dự đoán được;

• Cảnh giác với những thay đổi có thể ngầm phá hoại kết quả bạn mong muốn;

• Rèn luyện để trở thành người sẵn sàng thay đổi, luôn hành động để tiến về phía trước và đạt được Tuyên bố ý chí của mình.

Khi bạn rời khỏi môi trường quen thuộc trước kia để theo đuổi mục tiêu mới, những sự khác biệt có thể ngăn cản bạn đạt được mục tiêu đó. Nếu bạn không nhận ra cảm giác khó chịu gọi là *động thái thay đổi* thì chính điều đó có thể ngầm phá hoại thành công của bạn.

Động thái thay đổi sẽ xuất hiện khi bạn muốn hay bị yêu cầu phải làm điều gì đó khác đi. Bạn rất dễ nhận biết các động thái thay đổi này. Tuy nhiên, để xác định đâu là động thái thay đổi, bạn hãy tự hỏi: "Với mỗi hành động đã lên kế hoạch trong *Bản đồ thành công*, điều tôi phải làm sẽ khác gì so với những việc tôi đang làm hiện tại? Tôi sẽ cảm thấy ra sao về điều đó?". Khi đó, bạn sẽ chuẩn bị tốt hơn để kiểm soát bất kỳ động thái thay đổi tiêu cực nào trong suy nghĩ và cảm nhận của mình.

Nhưng vẫn có những điều sẽ ngăn cản bạn tiến về phía trước, trong khi bạn quyết tâm làm điều gì đó mới. Nếu vậy, bạn hãy tự nhủ:

• Đừng buồn lòng vì điều quen thuộc đã không còn nữa mà hãy cứ để nó ra đi.

• Đừng khước từ những điều mới lạ.

• Đừng lo sợ khi phải làm một điều mà trước đây chưa từng làm, và hãy cố gắng thực hiện bằng mọi cách có thể. Mọi việc sẽ trở nên dễ dàng hơn và bạn cũng trở nên khôn ngoan hơn.

Khi bạn sẵn sàng đón nhận những động thái thay đổi không mong muốn có thể khiến mình lùi bước, bạn sẽ thấy mình có thêm sức mạnh và thậm chí còn quyết tâm hơn để đạt được những gì đã đề ra trong Tuyên bố ý chí.

Trở ngại thành công số 8: *Không sẵn sàng thay đổi.* Bạn để mình phản ứng với thay đổi theo cách khiến bạn không có được cuộc sống như mong muốn. Không nhận ra hay kiểm soát được những động thái thay đổi có thể dự đoán được.

Động thái thay đổi là không tránh khỏi, nhưng có thể dự đoán và kiểm soát

Bạn sẽ được trải nghiệm nhiều động thái thay đổi khác nhau. Loại thay đổi đó như thế nào,

mức độ ra sao, bạn có mong đợi hay không, thú vị hay đáng sợ, do bạn hay người khác khởi xướng…, tất cả đều không quan trọng, bởi vì dù thế nào thì bạn cũng đều sẽ trải qua một *thời kỳ quá độ*. Trong thời kỳ đó, bạn sẽ cảm nhận, phát ngôn và thực hiện những điều được xem là đặc thù của động thái thay đổi. Thời kỳ đó kéo dài bao lâu và kết quả thế nào hoàn toàn do bạn quyết định. Đây là khoảng thời gian bạn rời bỏ cái cũ (tư duy, tình cảm, thói quen…) để chủ động nhập cuộc và thành công với cái mới. Thời kỳ quá độ đó có thể rất ngắn hoặc rất dài, thậm chí bạn có thể mất hàng tháng, hàng năm để vượt qua thời kỳ khó khăn này. Giai đoạn này có thể còn kéo dài hơn nếu sự thay đổi gây nên những chấn thương tâm lý khắc sâu trong suy nghĩ và cảm nhận của chúng ta. Nhưng khi trải nghiệm càng nhiều những điều bạn muốn, thời kỳ quá độ sẽ càng ngắn và điều đó càng có lợi cho bạn.

ⓥ GHI NHỚ

Ngay cả khi cảm thấy đã sẵn sàng để thay đổi, chúng ta cũng có thể ngạc nhiên với cách phản ứng của mình khi thay đổi thực sự xảy ra. Khoảnh khắc bạn cần phải hành động khác đi chính là lúc thời kỳ quá độ bắt đầu, khi những động thái thay đổi có thể dự đoán được kích hoạt.

Động thái thay đổi có thể dự đoán bao gồm những điều chúng ta nghĩ, cách chúng ta cảm nhận và phản ứng khi chuyển từ cách thức cũ sang cách thức mới để thực hiện một điều gì đó. Đối với một số người, việc thay đổi là không quá khó khăn. Nhưng hầu hết mọi người sẽ có cảm giác sợ hãi khi nhất thiết phải thay đổi những điều đã thành chuẩn mực. Mặc dù phản ứng và cảm nhận này là bình thường, nhưng nếu thiếu kiểm soát, chúng có thể phá hủy các mối quan hệ và những gì bạn muốn đạt được.

Lo lắng và nghi ngờ cũng có thể là những động thái thay đổi rất tốt khi chúng ta trải nghiệm sự thay đổi. Những câu hỏi kiểu như: “Quyết định hay hành động này có đúng hay không?” là một gợi ý hay, bởi nó có thể giúp bạn tránh những quyết định sai lầm. Vậy thì, nếu bạn vẫn còn nghi ngờ, hãy quay lại bước thứ bảy và dùng Ma trận quyết định để kiểm tra lại một lần nữa. Nếu bạn vẫn thấy được những ích lợi to lớn khi thực hiện hành động đó thì hãy tiếp tục tiến lên.

Cứ để mọi thứ trôi qua! Hãy tự giải thoát mình khỏi quá khứ

Những động thái thay đổi hoàn toàn có thể dự đoán và kiểm soát được. Hãy xem xét mọi suy nghĩ, cảm giác hay những điều ngăn trở bạn, qua đó nhận thức bản chất thật sự của chúng, thay vì để chúng tự do phát triển và kiểm soát cuộc sống của bạn.

Để dễ dàng kiểm soát và nhanh chóng vượt qua những động thái thay đổi, bạn phải nhận diện được những động thái đó và chủ động thay đổi những suy nghĩ hay cách ứng xử không hỗ trợ bạn đạt được Tuyên bố ý chí. Dưới đây là những diễn biến cảm xúc mà bạn cần quan tâm:

- **Khủng hoảng cảm xúc:** Đây là động thái thay đổi đầu tiên tác động đến chúng ta, khiến chúng ta cảm thấy tức giận, lo âu, hoặc bối rối vì phải hành động khác đi.
- **Phủ nhận:** Trong động thái thay đổi thứ hai, chúng ta không còn tức giận hay buồn bực nữa bởi chúng ta nhận ra không có lý do gì để cứ buồn rầu hay khó chịu mãi. Chúng ta cho rằng có lẽ không phải thay đổi điều gì, cứ để mọi thứ diễn ra như thường ngày và rồi mọi chuyện sẽ ổn thỏa.

• **Nhận diện khủng hoảng:** Sau đó bạn nhận ra rằng việc phủ nhận không làm cho thay đổi biến mất. Và mọi người đang trông chờ bạn tham gia vào tiến trình thay đổi đó.

• **Nhập cuộc:** Lúc này bạn đã ra khỏi màn sương mù của những động thái thay đổi. Bạn đã bắt đầu thay đổi và bạn biết vì sao thay đổi này là một điều tốt. Kể cả trong trường hợp buộc phải thay đổi, bạn cũng nhận ra rằng để thành công, bạn cần chấp nhận và bắt đầu tìm kiếm các cơ hội mới.

• **Chuẩn mực mới:** Bạn rời bỏ cái cũ, đi xuyên qua những động thái thay đổi để tiến đến cái mới.

Nhận biết động thái thay đổi

Bản thân việc trải qua động thái thay đổi không phải là tốt hay xấu. Việc này hoàn toàn bình thường. Điều không bình thường là khi bạn quanh quẩn mãi trong động thái thay đổi, không chịu thoát ra. Điều đó hoàn toàn không có lợi cho các mối quan hệ của bạn và bạn sẽ bị loại ra khỏi cuộc chơi - cả về tinh thần lẫn tình cảm.

Mục đích của việc nhận ra động thái thay đổi là xác định những suy nghĩ, cảm giác, hay hành động có thể cho bạn một tín hiệu rõ ràng rằng bạn sắp phá vỡ kế hoạch trước đây của mình. Khi nhận diện một động thái thay đổi nào đó trong công việc hay trong cuộc sống, bạn hãy nghĩ cách nhanh chóng vượt qua khủng hoảng cảm xúc, sau đó nhập cuộc càng sớm càng tốt, và rồi bạn có thể tuyên bố: thay đổi đó là một Chuẩn mực Mới!

Bài tập ở trang sau sẽ giúp bạn nhận biết động thái thay đổi.

BÀI TẬP: CÁCH NHẬN BIẾT ĐỘNG THÁI THAY ĐỔI

Hãy nghĩ về một sự thay đổi trong hiện tại hay sắp diễn ra như đòi hỏi của một hành động nào đó trong Bản đồ thành công của bạn. Hãy lưu ý những suy nghĩ hay cảm nhận về thay đổi mà bạn đang có hay có thể có. Sau đó, bạn hãy xác định và viết ra những động thái thay đổi phù hợp với suy nghĩ, cảm nhận của bạn. Nếu các động thái thay đổi vẫn tiếp tục ảnh hưởng tiêu cực và sâu sắc đến bạn trong một thời gian dài, nghĩa là bạn đang sa lầy vào mớ suy nghĩ tiếc nuối “giá như” và “lẽ ra”. Hãy chuẩn bị đối phó với một tình huống thay đổi mới để những cảm giác như thế không còn cản trở bạn nữa.

Tình huống thay đổi của bạn:

....

....

Khủng hoảng cảm xúc:

....

....

Phủ nhận:

....

....

Nhận diện khủng hoảng:

....

....

Nhập cuộc

....

....

Minh chứng cho chuẩn mực mới:

....

....

Đừng sa lầy

Thực tế là không ai trong chúng ta muốn thất bại cả. Mọi người đều muốn thành công trên một phương diện nào đó của cuộc sống, nếu không nói là tất cả. Tuy nhiên, khi được yêu cầu bước ra để chơi một trò chơi khác, một số người chọn cách ngồi lại với suy nghĩ rằng họ có thể tham gia trò chơi mới theo cách cũ, vốn là cách họ đã và đang làm. Họ dường như tin rằng họ không chỉ vẫn tồn tại, mà còn có thể tiếp tục phát triển thịnh vượng hơn.

Là một chuyên viên tư vấn và đào tạo, tôi từng chứng kiến nhiều tình huống khi quan sát mọi người ở nhiều nơi trên thế giới nắm bắt cơ hội và phát triển bản thân một cách xuất sắc, hay thất bại thảm hại trong thời gian thay đổi. Tôi cũng đã thấy những người rất thông minh phạm phải sai lầm ngớ ngẩn khi vật lộn với chính mình trong các động thái thay đổi. Nhưng dù bạn trải qua những động thái thay đổi đầy kịch tính và tạm thời mất phương hướng, thì điều đó cũng không có nghĩa là bạn không thể tỉnh táo để suy nghĩ lại. Thậm chí bạn còn có thể quay trở lại, dù không phải lúc nào kịch bản này cũng kết thúc có hậu.

Vì vậy, khi đối diện với yêu cầu thay đổi, bạn hãy nhận biết và kiểm soát những suy nghĩ và cảm giác của mình. Bằng cách đó, bạn sẽ có thể kiểm soát các động thái thay đổi, thay vì để chúng kiểm soát bạn.

Thế nhưng trường hợp xấu nhất vẫn có thể xảy ra khi bạn thực sự rơi vào cuộc khủng hoảng cảm xúc. Dù bạn không hề nhận ra, nhưng nó vẫn biểu hiện rõ ràng qua thái độ và hành vi của bạn, đồng thời tác động tiêu cực đến những người thân yêu của bạn. Họ chỉ thấy bạn buồn bực với họ hay từ chối cùng họ một điều gì đó, mà không hiểu rằng bạn đang bị sa lầy trong những động thái thay đổi thông thường. Hậu quả là bạn có thể tự phá hỏng các mối quan hệ của mình, cả trong gia đình và trong công việc.

Vẫn biết rằng không dễ vượt qua thời kỳ quá độ, nhưng với một số người, thời kỳ quá độ kéo dài quá lâu và gần như đảo lộn toàn bộ cuộc sống và sự nghiệp của họ. Vì vậy, bạn hãy áp dụng mẹo nhỏ nhưng hiệu quả này: Hãy lướt qua động thái thay đổi thật nhanh để hạn chế tối đa sự thiệt hại cho chính bạn và những người khác. Hãy làm những điều cần làm cho chính bạn và những người khác để tiếp tục thành công trên mọi phương diện đời sống.

ⓥ GHI NHỚ

Khi đối diện với mọi thay đổi trong công việc hay trong cuộc sống riêng, bạn hãy xem xét và áp dụng những lời khuyên sau để kiểm soát các động thái thay đổi của mình:

• Luôn tập trung vào mục tiêu cuối cùng. Nhìn lại và dùng Tuyên bố ý chí để giữ cho suy nghĩ và hành động của bạn luôn tiến về phía trước.

• Tiếp tục tiến lên, không trì hoãn, bằng cách tập trung vào việc tại sao sự thay đổi đó là có giá trị; sau đó chú ý đến *cách thức* bạn nên tiến hành và tự hỏi bạn cần *làm gì* tiếp theo.

• Tỉnh táo nhận thức khi nào một động thái thay đổi ảnh hưởng tiêu cực đến thái độ, suy nghĩ và cảm nhận của bạn, sau đó hãy tự hỏi điều này sẽ hỗ trợ hay cản trở bạn đạt được mục tiêu.

• Nếu bạn muốn sa lầy thì cứ việc sa lầy, nhưng phải xác định giới hạn thời gian bạn sẽ ở lại đó. Thời gian càng ngắn sẽ càng tốt cho bạn. Và hãy nhớ rằng bạn có thể chọn được cách phản ứng với thay đổi.

• Nhập cuộc ngay lập tức. Lựa chọn những suy nghĩ, từ ngữ và hành động giúp bạn nhanh chóng tìm thấy lợi ích của thay đổi. Hãy suy nghĩ về những việc bạn có thể làm để nhanh chóng vượt qua những cảm xúc tiêu cực để nhập cuộc.

• Vận dụng kỹ thuật *điều chỉnh* ở bước thứ nhất. Loại bỏ mọi *suy nghĩ thiếu tính xây dựng* bằng cách điều chỉnh chúng thành những suy nghĩ *tích cực mang tính xây dựng*.

• Đừng mãi bám chặt lấy quá khứ. Nếu nó không còn giúp ích gì được cho bạn, hãy quên nó đi. Hãy sẵn sàng đón nhận những cơ hội mới.

• Đặt ra các cột mốc để ăn mừng thành công khi bạn thông qua những động thái thay đổi để chuyển từ cái cũ sang cái mới. Việc này sẽ tạo thêm cảm giác hứng thú cho bạn.

Thay đổi, thay đổi và thay đổi

Mọi người thường hồ hởi hay phấn khích trước thay đổi. Nhưng khi những thay đổi diễn ra với tần suất dày đặc, mức độ phức tạp, xảy ra trong phạm vi rộng lớn hay ảnh hưởng đến nhiều khía cạnh cuộc sống, người ta lại có xu hướng bỏ cuộc vì mệt mỏi, căng thẳng. Thậm chí, họ dường như bị tê liệt và không còn phản ứng trước thay đổi. Họ làm vậy là để tránh những tác động đau đớn đi kèm với sự thay đổi, nhưng rõ ràng họ cũng sẽ bỏ lỡ những cơ hội mà sự thay đổi mang lại.

Ngay cả khi bạn co mình lại để tạo cảm giác an toàn thì vẫn nên để óc tò mò và trí tưởng tượng của bạn nhập cuộc. Cho dù bạn thích thay đổi hay không thì việc chấp nhận và tiến hành những thay đổi cần thiết cho bạn vẫn luôn là điều khôn ngoan.

BƯỚC THỨ TÁM

Bảng đánh giá

(Đánh dấu vào ô đã hoàn thành)

Không một động thái thay đổi nào có thể phá hoại Bản đồ thành công của bạn, một khi bạn đã trả lời xong và đánh dấu vào những ô dưới đây:

1. Khi suy nghĩ về những điều mong muốn đạt được trong Tuyên bố ý chí, tôi đã cân nhắc xem những động thái thay đổi nào có thể làm tôi chậm lại: khủng hoảng cảm xúc, phủ nhận hay nhận diện khủng hoảng. ☐

2. Động thái thay đổi nào có thể làm tôi chậm lại và tôi có thể làm gì để không bị sa lầy trong những động thái thay đổi đó? ☐

• Động thái thay đổi?
• Hành động?

3. Tôi có thể đưa ra hành động nào để thể hiện với mọi người và chính tôi rằng tôi đang nhập cuộc để tạo nên sự thay đổi trong nghề nghiệp hay trong cuộc sống? ☐

•
•

4. Tôi có thể làm gì để xác nhận rằng tôi đã loại bỏ được mọi động thái thay đổi có thể đe dọa thành công của mình? ☐

•
•

Hoàn tất
Bản đồ thành công của bạn
Và biến mơ ước thành hiện thực

Có quá nhiều việc phải làm, nhưng lại có quá ít thời gian! Khi thực hiện các bước theo hướng dẫn cũng là lúc bạn phát triển được một *Bản đồ thành công* của mình. Đó chính là kế hoạch hành động và lịch trình giúp bạn đạt được điều mình muốn trong thời gian tính toán trước. Nhờ *Bản đồ* này, giờ đây bạn có trong tay bảng hướng dẫn chi tiết nhằm hạn chế tối đa những rủi ro trong công việc hay trong cuộc sống, những điều có thể cản trở bạn khám phá và nắm bắt cơ hội quý giá.

Hoàn tất *Bản đồ thành công* của bạn

Bây giờ là thời điểm để hành động và biến những ước mơ thành hiện thực. Nhưng trước khi bắt tay vào việc, bạn nên xem xét và hoàn thành hai bước sau:

1. Hãy nhìn lại những quyết định và hành động đã lên kế hoạch trong *Bản đồ thành công* của mình bằng cách lướt qua mục "Xem lại *Bản đồ thành công* – chỉ dẫn và công cụ" trong chương này.

2. Ghi lại tất cả các quyết định và hành động quan trọng, ghi chú thời gian thực hiện lên giản đồ (ở phần Phụ lục).

Hãy bắt đầu bước thứ nhất.

Xem lại *Bản đồ thành công* – chỉ dẫn và công cụ

Dùng những chỉ dẫn và công cụ dưới đây để xem xét lại các quyết định và hành động quan trọng mà bạn đã lên kế hoạch sau mỗi bước trong *Bản đồ thành công* và bảng đánh giá:

• **Chỉ dẫn:** Xem xét và xác nhận lại tầm quan trọng và tính khả thi của mục tiêu hay ước mơ, hoài bão trong cuộc đời bạn, đồng thời so sánh với những ưu tiên khác.

Công cụ: Dùng bảng Kiểm tra mục tiêu ở bước thứ nhất như là một công cụ phân tích nhanh.

• **Chỉ dẫn:** Nếu thấy cần thay đổi điều bạn muốn đạt được trong Tuyên bố ý chí, hãy thay đổi ngay và viết một Tuyên bố ý chí mới. Điều này giúp bạn tiếp tục tập trung năng lượng vào *Bản đồ thành công* mới với những hành động mới.

Công cụ: Để thay đổi Tuyên bố ý chí, hãy viết lại điều bạn muốn đạt được lúc này vào Bảng đánh giá ở bước thứ hai.

• **Chỉ dẫn:** Hãy sáng suốt để xác định và nắm bắt những cơ hội liên quan đến mục tiêu hay có thể hỗ trợ bạn đạt được những gì mình muốn. Với mỗi cơ hội, hãy nghĩ cách

nắm bắt và khai thác. Nắm bắt đồng nghĩa với việc phải hành động. Nếu không làm gì cả nghĩa là để cơ hội trôi đi. Còn phản đối nghĩa là bạn chủ tâm từ bỏ cơ hội.

Công cụ: Nghĩ về điều bạn muốn đạt được trong Tuyên bố ý chí, dùng bài tập sức mạnh của sự lựa chọn trong bước thứ ba để sẵn sàng nắm bắt tất cả các cơ hội liên quan đến mục tiêu.

• **Chỉ dẫn:** Vận dụng thế mạnh của bạn. Nghĩ về điều bạn muốn đạt được và hiểu rõ những mục tiêu hiểm yếu để có một kế hoạch dự phòng. Hãy nghĩ cách vận dụng những thế mạnh liên quan đến mục tiêu nhằm hỗ trợ bạn đạt được điều mình mong muốn trong thời gian ngắn nhất có thể.

Công cụ: Sử dụng danh sách thế mạnh ở bước thứ tư để xác định những thế mạnh liên quan đến mục tiêu của bạn.

• **Chỉ dẫn:** Xây dựng chiến lược kiểm soát các chướng ngại vật tiềm ẩn. Nhìn thẳng vào thực tế, tìm hiểu nguyên nhân và chuẩn bị trước hành động để vượt qua trở ngại.

Công cụ: Sử dụng quy trình giải quyết vấn đề trong bước thứ năm để giải quyết hoặc biến những chướng ngại vật tiềm ẩn thành cơ hội.

• **Chỉ dẫn:** Yêu cầu những nguồn lực hoặc sự hỗ trợ cần thiết. Do dự, chần chừ hay ngần ngại yêu cầu có thể làm bạn mất nhiều thời gian hơn để đạt được điều bạn mong muốn, hay thậm chí còn có thể để lỡ thời cơ.

Công cụ: Lên kế hoạch và thảo luận với mọi người để có được những nguồn lực hay sự hỗ trợ cần thiết. Sử dụng công cụ kế hoạch đàm phán hợp tác trong bước thứ sáu.

• **Chỉ dẫn:** Để tránh những quyết định hay hành động sai lầm, hãy cân nhắc lợi ích và hậu quả của việc có nên tiến hành một điều gì đó hay không.

Công cụ: Sử dụng Ma trận quyết định trong bước thứ bảy để biết rõ những lợi ích và hậu quả trước khi hành động.

• **Chỉ dẫn:** Nếu không nhận ra những động thái thay đổi, kế hoạch và dự tính về thời gian trong *Bản đồ thành công* có thể bị phá vỡ.

Công cụ: Với mọi quyết định quan trọng có liên quan đến thay đổi, hãy sử dụng công cụ nhận biết động thái thay đổi trong bước thứ tám để xác định và kiểm soát tất cả những động thái thay đổi không mong muốn.

• **Chỉ dẫn:** Để có thể đạt được mục tiêu hay mơ ước của bạn một cách dễ dàng, hãy sử dụng Bản đồ thành công và các bảng đánh giá.

Công cụ: Hãy sử dụng *Bản đồ thành công* mẫu trong Phụ lục.

Ghi lại các hành động và xây dựng lịch trình của bạn

Hãy ghi lại các quyết định và hành động quan trọng nhất mà bạn cần để đạt được Tuyên bố ý chí. Bất kể bạn muốn trở thành mẫu người thế nào, muốn làm được điều gì, hay muốn có những gì, thì việc hiểu rõ và kiểm soát được lịch trình trong *Bản đồ thành công* cũng đều mang lại cho bạn những lợi ích to lớn. Mỗi lịch trình sẽ bắt đầu khi bạn tiến hành thực hiện mục tiêu của mình

và kết thúc khi bạn đạt được mục tiêu đó.

Hãy quyết định khi nào bạn sẽ tiến hành bước đầu tiên trong *Bản đồ thành công*, kế đến hãy đưa ra thời điểm hoàn thành ước tính, cuối cùng là đánh dấu các hành động và những cột mốc quan trọng có thể xảy ra trong suốt quá trình đó.

ⓥ GHI NHỚ

Dù bạn *nghĩ* thời gian cần thiết để biến ước mơ thành hiện thực là bao lâu thì bạn cũng là người cầm lái và có toàn quyền kiểm soát. Bằng cách thực hiện những hoạt động liên quan đến mục tiêu và kiểm soát các cột mốc quan trọng khác đã xác lập trong *Bản đồ thành công*, bạn có thể rút ngắn lịch trình của mình.

Bản đồ thành công cho cuộc sống mà bạn mong muốn

Đừng chần chừ nữa, hãy bắt đầu ngay hôm nay! Hãy sử dụng những nguyên lý và công cụ hỗ trợ trong *Bản đồ thành công* để đạt được những mục tiêu quan trọng nhất trong cuộc đời bạn. *Bản đồ này đã được thiết kế cho thành công của chính bạn.*

Phụ lục: Bản đồ thành công

Tuyên bố ý chí cho điều bạn muốn đạt được:

LỊCH TRÌNH CHO BẢN ĐỒ THÀNH CÔNG   Bắt đầu   Kết thúc

Bước tiến hành hoặc Bảng đánh giá trong *Bản đồ thành công*	Hành động	Những nguồn lực hay sự hỗ trợ cần thiết	Cá nhân/Tập thể có thể hỗ trợ tốt nhất	Lịch trình hành động trong *Bản đồ thành công*	
				Khi bắt đầu hành động	Khi kết thúc hành động
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐
					☐

Lời cảm ơn

Xin gửi lời cảm ơn chân thành đến:

Tất cả khách hàng, đồng nghiệp, bạn bè và gia đình tôi, những người đã chia sẻ kinh nghiệm, ước mơ, hoài bão của mình và đem hơi thở cuộc sống vào mỗi bước trong *Bản đồ thành công*.

Jim Sturdivant, óc sáng tạo và niềm say mê nghiên cứu của anh đã giúp tôi định hướng khái niệm.

Alice Adams, biên tập viên tài năng với tầm nhìn rộng lớn về các cơ hội trong cuộc sống, người đã giúp tôi giám sát tiến độ của quyển sách ngay từ ngày đầu tiên. Tình bạn và những đóng góp của bạn là thực sự vô giá đối với tôi.

Tất cả những thành viên tận tâm và tài năng của Tập đoàn phát hành sách Greenleaf (Greenleaf Book Group). Xin gửi lời cảm ơn sâu sắc đến Bill Crawford, một tài năng hiếm thấy. Ông đã có những đóng góp quý báu cho bản thảo Bản đồ thành công. Tôi rất vui khi được cộng tác với ông. Tanya Hall, một sự kết hợp hoàn hảo của nữ doanh nhân và nhà tư vấn. Chris McRay, chuyên gia quản lý dự án, đã rất kiên nhẫn và chuyên nghiệp khi quản lý dự án quyển sách này. Và Sheila Parr, nhà thiết kế tài năng, người đã thiết kế bìa sách và dàn trang nội dung. Tôi chân thành cảm ơn mọi người.

Cha mẹ tôi Thomas Bell và Joyce Hunt, tình yêu và triết lý sống của cha mẹ đã cho con có ngày hôm nay. Anh trai Tommy và chị dâu Kelley Bell, những đóng góp sâu sắc của anh chị cho cuốn sách thực sự rất đáng giá.

Con trai tôi, Scott Johnson, con là niềm tự hào và nguồn hạnh phúc vô tận trong tất cả các vai trò: doanh nhân, người chồng và người cha. Sự hỗ trợ nhiệt tình, tính kiên nhẫn và những lời khuyên khôn ngoan của con thực sự đáng giá. Gửi lời cảm ơn và yêu thương đến con dâu tôi, Sue Johnson, một giáo viên, nữ doanh nhân thông minh và người mẹ tuyệt vời. Braden Johnson, Sarah Johnson và Blake Johnson, những thiên thần của tôi.

Gửi lời yêu thương và cảm ơn đến tất cả.

Table of Contents